

## Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Gesundheitstraining im Alter"

Die zahlreichen positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport sind unbestritten. Die körperliche Aktivität ist einer der bedeutendsten, von jedem selbst beeinflussbare Faktor für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter. Dabei geht es um mehr als nur den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, denn ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf erfolgreiches Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Dazu gehören die Fähigkeiten, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben und soziale Kontakte pflegen oder neu aufbauen zu können.

---

[Grundlagen](#) Die Bedeutung der Prävention für die Gesundheitsförderung im Alter

---

[Ziele und Inhalte](#) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

---

[Didaktik und Methodik](#) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

---

[Das Angebot](#) mit 12 Einheiten

---

[Beispielstunde](#) 8. Einheit Gehirnjogging

---

[Beispielstunde](#) 10. Einheit mit Haltung in eine neue Lebensphase

---

[Beispielstunde](#) 8. Einheit Sturzprophylaxe

---

[Handreichung für TN](#) 15 Regeln für ein gesundes Älterwerden

---

[Handreichung für TN](#) Muskeltraining

---

[Handreichung für TN](#) Beweglichkeitstraining und -pause

---

[Handreichung für TN](#) Koordinationstraining

---

[Handreichung für TN](#) Moderates Her-Kreislauf-Training

---

[Handreichung für TN](#) Die Aufgaben und die Stärken des Alters

---

[Handreichung für TN](#) Ein Plus für die Bewegung im Alterungsprozess

---

[Handreichung für TN](#) Belastungssteuerung

---

[Handreichung für TN](#) Bewegung in den Alltag bringen

---

[Handreichung für TN](#) Fitness für das Gehirn

---