

Cornelia Schlick | Renate Richter | Karen Ehlers

Bewegung für Körper und Seele

Motopädagogik – Gruppenstunden für ältere
Menschen planen und durchführen



Cornelia Schlick | Renate Richter | Karen Ehlers

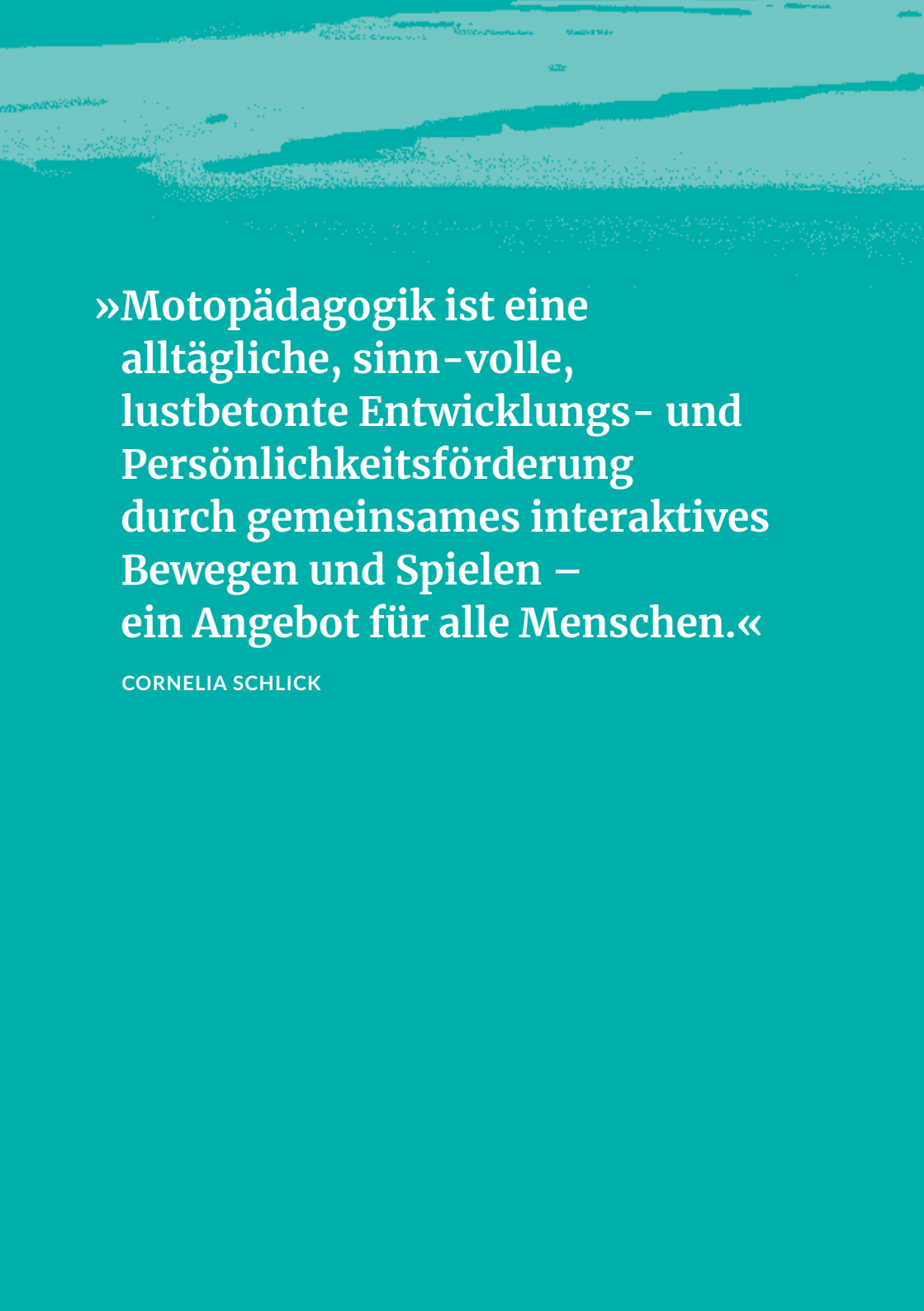
Bewegung für Körper und Seele

Motopädagogik – Gruppenstunden für ältere
Menschen planen und durchführen

Cornelia Schlick ist Sonderschul- und Sportlehrerin mit Zusatzqualifikation Psychomotorik. Sie arbeitet als Dozentin für Motopädagogik und Psychomotorik. Außerdem war sie Leiterin der staatlich anerkannten Fachschule für Motopädagogik in Schleswig-Holstein (www.ibaf.de).

Dr. Renate Richter ist Ärztin für Allgemeinmedizin i. R. Sie war außerdem Dozentin für Medizin und Gesundheit an Fachschulen (Motopädagogik, Ergotherapie, Altenpflege, Heilpädagogik) und Volkshochschulen.

Karen Ehlers ist Diplom-Motologin mit den Schwerpunkten Motogeragogik, Rhythmus und Tanz. Sie ist Dozentin am IBAF Schulungszentrum Motopädagogik sowie am Kieler Institut für Gymnastik und Tanz und an der Volkshochschule für Trommeln und Percussion.



**»Motopädagogik ist eine
alltägliche, sinn-volle,
lustbetonte Entwicklungs- und
Persönlichkeitsförderung
durch gemeinsames interaktives
Bewegen und Spielen –
ein Angebot für alle Menschen.«**

CORNELIA SCHLICK



pflgebrief

– die schnelle Information zwischendurch
Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0814-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-9014-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9015-8 (EPUB)

© 2020 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Bildnachweis: Karen Ehlers, Renate Richter und Cornelia Schlick

Titelbild: photalo – stock.adobe.com

Covergestaltung und Reihenslayout: Lichten, Hamburg

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Inhalt

Einleitung	6
1 Das Konzept Motopädagogik in Schleswig-Holstein	8
1.1 Der Motopädagogische Kreis	9
1.1.1 Das Menschenbild	11
1.1.2 Daseinsthemen im Alter	11
1.1.3 Die Prinzipien	15
1.1.4 Gesundheitsförderung	20
1.1.5 Methodisch-didaktische Grundlagen der Motopädagogik	26
2 Die Praxis	34
2.1 Grundsätzliche Vorüberlegungen	34
2.1.1 Die vorbereitete Umgebung	34
2.1.2 Rituale	35
2.2 Praxisangebote	38
2.2.1 Thema »Wäsche«	40
2.2.2 Thema »Steine«	44
2.2.3 Thema »Alltagsmaterial – Kochlöffel«	50
2.2.4 Thema »Hüte«	53
2.2.5 Thema »Aus dem Koffer ...«	58
2.2.6 Thema »Sommer – Sonne – Strand«	61
2.2.7 Thema »Bälle«	65
2.2.8 Thema »Alltagsmaterial – Iso-Rohr«	70
2.2.9 Thema »Einweckgummis«	75
2.2.10 Thema »Naturmaterialien«	79
2.2.11 Thema »Spiele von früher«	83
2.2.12 Thema »Alltagsmaterial – Wäscheklammern«	88
2.2.13 Thema »Schwungtuch«	93
2.2.14 Thema »Rhythmus«	97
Literatur	106
Register	108

Einleitung

Bewegung im Alter stellt eine neue Herausforderung dar und ist zugleich auch eine Chance: Denn Beweglichkeit und Mobilität im Alter sind von zentraler Bedeutung für langfristige Selbstständigkeit und Teilhabe. Dabei heißt Bewegung jedoch nicht nur, sich durch viele Übungen sportlich und geistig fit zu halten. »Bewegung für Körper und Seele – Motopädagogik mit älteren Menschen« bedeutet, gemeinsam vielfältige und erlebnisorientierte Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen, etwas über sich selbst zu erfahren, im kommunikativen Austausch mit anderen Menschen zu sein und Bewegungssituationen gemeinsam zu gestalten.

Dieses Verständnis von Bewegung fördert die Lebensfreude und Gesundheit und erleichtert auch den Kontakt zu Menschen mit Demenz.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns am Schulungszentrum Motopädagogik Neumünster mit den Bewegungs- und Wahrnehmungsmustern älterer Menschen mit und ohne Demenz. Wir haben Methoden entwickelt, die die motorische Handlungsfähigkeit fördern und sie zu erhalten helfen. Ferner bieten sie Menschen in der vierten Lebensphase Situationen, in denen sie Selbsttätigkeit erfahren und soziale Teilhabe leben können.

Die Idee, unser Praxiskonzept »Motopädagogik« aufzuschreiben und als »Motopädagogik – Gruppenstunden für ältere Menschen« zusammenzufassen, entstand aus vielen anregenden motopädagogischen Erfahrungen in Alten- und Pflegeheimen. Aber auch aus den in der Fachwissenschaft Motologie gewonnenen Erkenntnissen und unserer langjährigen Weiterbildungsarbeit mit pflegerischen Fachkräften und Betreuungskräften.

Daraus ist ein praxisorientiertes Buch mit vielen Anwendungsbeispielen entstanden, die eine methodische Grundstruktur vermitteln. Diese bezieht das Potenzial und die Ressourcen der Teilnehmenden partizipativ, also mitwirkend, beteiligend ein.

Die humanistische Grundhaltung und das salutogenetische Gesundheitsverständnis sind Grundlage für eine positive Beziehung auf Augenhöhe

zwischen allen Beteiligten. Die vielen alltäglichen, lust- und sinnvollen Bewegungsideen sind eine Schatzkiste für die tägliche Aktivierungs- und Bewegungsarbeit.

Unser Dank gilt den Teilnehmenden unserer motopädagogischen Gruppen in den Alten- und Pflegeheimen, die uns mit ihren Ideen und kreativen Beiträgen neue Impulse gegeben haben oder mit ihrer Teilhabe begleiteten.

Wir danken allen Lernenden in unseren Kursen, die beim Ausprobieren und praktischen Umsetzungen Feuer gefangen und Ideen weiterentwickelt haben. Ihre Begeisterungsfähigkeit mit den positiven Rückmeldungen spornte uns immer wieder an.

Gemeinsam mit einem professionellen Lehrteam ist das theoretische Konzept der »Motopädagogik SH« über viele Jahre entwickelt und diskutiert worden!

Vielen Dank an alle Kolleginnen und Kollegen!

Neumünster im Juli 2019 Cornelia Schlick, Renate Richter, Karen Ehlers



Info

Wir gehen davon aus, dass Frauen nicht nur die Mehrheit derer darstellen, die unser Buch lesen und nutzen, sondern dass auch die, mit denen sie arbeiten, meist Frauen sind. So haben wir Autorinnen uns entschieden, in diesem Buch überwiegend mit der weiblichen Form zu arbeiten. Wir laden die »Ausnahmемänner« ein, sich davon nicht abschrecken zu lassen, sondern sich angesprochen und zugehörig zu fühlen!

1 Das Konzept Motopädagogik in Schleswig-Holstein¹

Die Motopädagogik wurzelt in der Psychomotorik-Bewegung und wurde seit den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts zunächst für die Förderung von Kindern entwickelt. Später wurde das Konzept der Motopädagogik für die Unterstützung von alten Menschen (Motogeragogik) erweitert und kann auch als ein Begriff für bewegungspädagogische Arbeit mit Menschen in allen Lebensaltern mit und ohne Behinderung gelten.



Info

Die Motopädagogik eignet sich als zutiefst ganzheitliche Pädagogik für alle Bereiche und Situationen, in denen eine pädagogische Unterstützung therapeutischer Bemühungen benötigt wird.

Das Europäische Forum für Psychomotorik beschreibt den Begriff der Psychomotorik wie folgt: *»Auf Grund eines holistischen (Anm. d. Autorinnen: ganzheitlichen) Menschenbildes, das von einer Einheit von Körper, Seele und Geist ausgeht, beschreibt der Begriff PSYCHOMOTORIK die Wechselwirkung von Kognition, Emotion und Bewegung und deren Bedeutung für die Entwicklung der Handlungskompetenz des Individuums im psychosozialen Kontext.«²*

¹ Die Motopädagogik, wie wir sie in Schleswig-Holstein verstehen und in über 30 Jahren weiterentwickelt haben, wird im Folgenden abgekürzt als »Motopädagogik SH«

² European Forum of Psychomotricity (1996): Satzung des »Europäischen Forums für Psychomotorik« § 1 Präambel. Im Internet: psychomot.org/wp-content/uploads/2012/09/statutes-german_1996.pdf, abgerufen am 17. Juni 2019.

Überzeugt von dieser Idee bringt die Motopädagogik inzwischen alle Altersgruppen »in Bewegung« und hat sich in Schleswig-Holstein zu einem eigenständigen Ansatz weiterentwickelt. Wir verstehen motopädagogisches Handeln als ganzheitliche Entwicklungs-, Persönlichkeits- und Gesundheitsförderung über das Medium Bewegung.

Die Motopädagogik

- berücksichtigt die persönlichen Bewegungsmöglichkeiten und deren Erweiterung,
- arbeitet mit Gruppen, fördert Kommunikation und Interaktion zwischen den Menschen im gemeinsamen Bewegungsspiel und Bewegungshandeln,
- unterstützt und ergänzt die prophylaktische und pflegerische Arbeit.

Die Motopädagogik will

- zur Bewegung motivieren,
- die Gemeinschaft fördern,
- Hemmungen und Ängste abbauen,
- aus dem Alltag herausholen,
- vor Isolation bewahren,
- freigewählte körperlich-motorische Ausdrucksmöglichkeiten schaffen,
- Spaß am Erleben vermitteln.

1.1 Der Motopädagogische Kreis

Der motopädagogische Ansatz ist auf Gruppenprozesse, Interaktion und Kommunikation angelegt. Eine lebendige Vorstellung von der Motopädagogik lässt sich am anschaulichsten in Form eines Kreises (► Abb. 1) darstellen.³

³ Vgl. Bächler S, Ehlers K, Plöger J, Rauscher R, Scheja S, Schlick C (2010): Arbeitskreis Motopädagogik, unveröffentlichte Lehrbriefe der Fachschule für Motopädagogik. Neumünster.

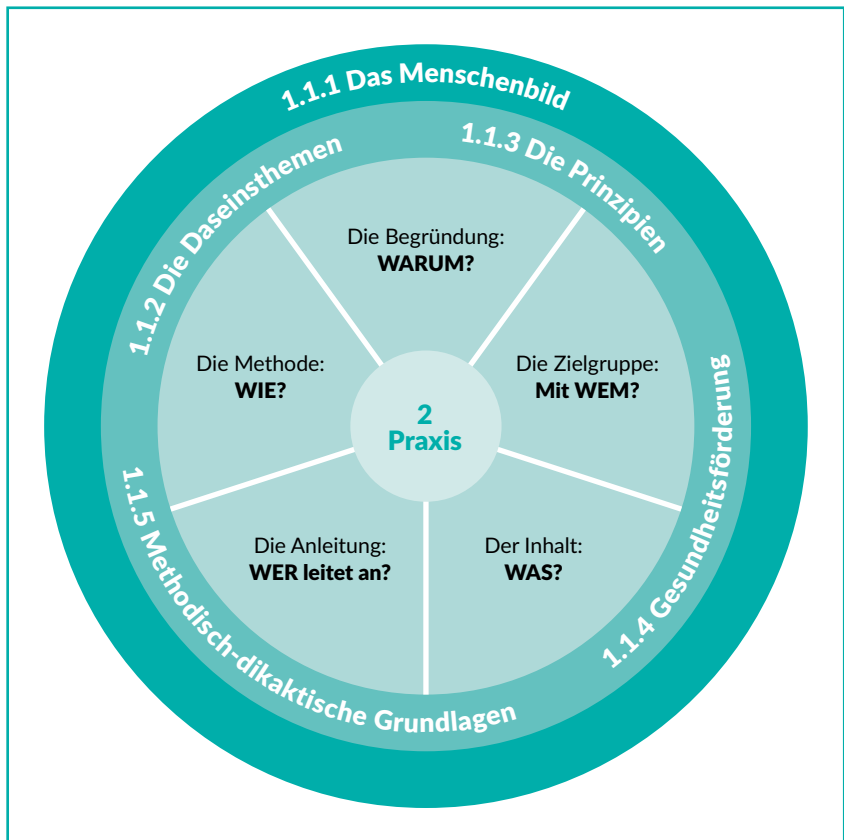


Abb. 1: Der Motopädagogische Kreis der Motopädagogik SH

- Der äußere Ring veranschaulicht unsere Grundhaltung: das humanistische Menschenbild.
- Im nächsten Ring werden unsere theoretischen Grundlagen erklärt.
- Im innersten Kreis – im Zentrum – steht unsere motopädagogische Praxis.

2 Die Praxis

2.1 Grundsätzliche Vorüberlegungen

2.1.1 Die vorbereitete Umgebung

Die Größe des Raumes, in dem das motopädagogische Angebot stattfinden soll, richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Der Raum sollte ruhig sein, ohne störende Geräusche oder Nebenaktivitäten und nicht als Durchgangsraum genutzt werden. Die Türen sollten während des Angebots zu schließen sein.

Ein Stuhlkreis ist bereits gestellt – oder der gewünschte Aufbau ist bereits vorbereitet.

Alle benötigten Materialien befinden sich vor Ort in Reichweite und sind immer auch ausreichend für die erwartete Gruppengröße vorhanden.

Grundsätzlich gibt es ein offenes Angebot (mit wechselnden Teilnehmenden) oder ein geschlossenes Angebot (eine feste Gruppe über einen längeren Zeitraum an einem festgelegten Tag zur gleichen Zeit). Es gibt einmalige oder regelmäßige Angebote. Welche der Angebotsformen gewählt wird, sollte im Vorfeld geklärt und allen bekannt sein. Von der Häufigkeit und Regelmäßigkeit hängt das Ergebnis eines motopädagogischen Angebots ab.

Optimal ist, immer eine feste Gruppe zu festen Zeiten zu haben. Die Gruppengröße sollte allerdings 20 Personen nicht überschreiten. Grundlegende Gedanken zur Zielgruppe sind im Kapitel 1.1.4 (► S. 20) beschrieben.

Die Angebote können zwischen 20–90 Minuten dauern. Bei mehr als 45 Minuten Dauer sollte immer eine kommunikative Trinkpause eingeplant werden.

2.1.2 Rituale

Definition Rituale

Rituale sind sich wiederholende Handlungen, die nicht immer neu hinterfragt werden und deshalb Entspannung, Beruhigung und Sicherheit vermitteln.

Gerade für ältere Menschen auch mit demenziellen Veränderungen bieten Rituale eine große Sicherheit und Beruhigung.

Unter Ritualen im motopädagogischen Handeln verstehen wir in der Regel den wiederkehrenden Beginn und Abschluss eines Angebots mit einer besonderen Begegnung.

Rituale in motopädagogischen Gruppen werden häufig nach den ersten Begegnungen von allen Gruppenteilnehmenden gemeinsam festgelegt – oder eine Teilnehmerin hat eine Idee, eine Erinnerung (»Da haben wir einmal ..., früher haben wir ..., das kenne ich noch von meiner Seniorengymnastik ...«) oder es ergibt sich eine humorvolle Idee mit einem Material und/oder mit einem Spruch.

Beispiele für Anfangsrituale

Beispiel 1: Begrüßung der Teilnehmenden mit einem Ball

Die anleitende Person wirft den Ball einer Person im Kreis zu: »Schön, dass Sie da sind, Herr ...« und dieser wirft den Ball zur Anleiterin zurück.

In der nächsten Runde wirft die Person aus dem Kreis den Ball direkt zu einer nächsten Person.

- Variation: Zur Begrüßung wird der Ball einfach nach rechts oder links weitergegeben.

gen ihn wieder auf, werfen ihn (immer mit dem Tuch) dem nächsten und dann übernächsten Paar zu, die ihn mit dem Tuch auffangen. Weiterentwicklungen sind möglich, z. B. kommunizierende Rollbahnen oder ein leichter Wettkampf: mehrere Bälle jagen einander.

Eine schöne Begleitung für diese Bewegungsgeschichten ist das Lied: »Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu.«

2.2.2 Thema »Steine«

Begründung

Steine bieten sich als Einführung in die assoziative und partizipierende Arbeit mit Materialien an, da sie automatisch Gesprächs- und Erinnerungsimpulse auslösen. Sie sind sehr alt – der Stein kann symbolisch für das Alter stehen. Kein Stein gleicht dem anderen, jeder Stein hat etwas Eigenes, Typisches, Einzigartiges, Individuelles. Ein Stein ist so unterschiedlich und einzigartig wie der Mensch. Der Stein ist ein Naturmaterial und bietet durch seine besondere und unterschiedliche Beschaffenheit spontan Handlungsimpulse. Er weckt bei jedem Menschen Erinnerungen, die meistens positiv geprägt sind, da sie Urlaub, Strand, Spaziergänge und entspannende, versunkene Momente wieder aufleben lassen.

Zielgruppe, Organisationsform

Planungsgedanken zur Zielgruppe (► S. 29).

Die Gruppe sitzt im Stuhlkreis, am Tisch oder bewegt sich frei im Raum.

Inhalt

- Biografie
- Rhythmus
- Gedächtnis und Bewegung, Wahrnehmung
- Koordination, Geschicklichkeit
- Gemeinschaft, Kommunikation

Material

Steine unterschiedlicher Größe, Hühnergötter (Flintsteine mit Loch), Schnüre

Anleitung/Methode

1. methodischer Schritt: Unterschiedlichste Steine, die man z. B. an jedem Strand findet und die eine handliche Größe haben, werden entweder auf einem schönen Tuch in die Mitte eines Sitzkreises oder auf einem Tisch präsentiert. Alternativ können sie in eine Schachtel gelegt und im Kreis herumgegeben werden, sodass sich jede »ihren« Stein aussuchen kann.

Ich beobachte währenddessen, was und wie die Teilnehmenden etwas machen oder sagen.

2. methodischer Schritt:

- a) Welche Impulse kommen von innen? → Spontan entstehen meist untereinander kleine Gespräche, wobei die Gruppe die Steine vergleicht und nicht nur die eigenen befühlt und erkundet. Das Gewicht wird wahrgenommen, die Oberflächenstruktur ertastet, sie werden gedreht und von allen Seiten begutachtet.
- b) Welche Impulse setzt die Anleiterin von außen? → Steine bieten für alle Menschen Gesprächsanlässe (»Zeig mal deinen Stein ...«) und lösen somit ohne Aufforderung Kommunikation in der Gruppe aus.



Abb. 7: Der »Salami-Stein«

Die Anleitende kann folgende Fragen stellen:

- »Was spricht Sie bei diesem Stein an?«
- »Warum haben Sie sich diesen Stein ausgesucht?«
- »Welche Erinnerungen kommen zu diesem Stein bei Ihnen hoch?«
- »Welche Wörter mit »Stein« kennen Sie?« (z. B. Steinobst, steinalt, steinreich, Steinbruch, Stein des Anstoßes ...)

Jede Teilnehmende hat »ihren« Stein in der Hand und möchte natürlich auch einmal die Steine der anderen genauer betrachten. Die Neugierde, andere Steine »kennenzulernen«, wird manchmal schon dadurch geschürt, dass Teilnehmende »ihrem« Stein einen Namen geben: z. B. Blutwurst, Glitzi, Herz, Sonne, Salami oder toter Frosch. Hierbei kann die Anleitende auf unterschiedliche Wahrnehmungen aufmerksam machen, indem sie etwa nach dem Gewicht, nach der Temperatur des Steins, nach Farbe oder Form fragt. Die Steine werden also im Kreis herum gegeben bis jede wieder »ihren« Stein in den Händen hält.

Weitere Bewegungs- und Spielideen

► Rhythmus

- Nehmen und Geben. Hierbei hat jede Person ihren Stein in der linken Hand. Mit einem gemeinsamen Sprech- und Bewegungsrhythmus wird der Stein nun mit der rechten Hand aus der linken Hand entnommen und der rechten Nachbarin in die linke nach oben geöffnete Hand gelegt. Begleitend zur Tätigkeit sprechen alle Teilnehmenden gemeinsam und im Rhythmus: »nehmen – geben, nehmen – geben, ...«. Zwischendurch kann »Stopp« gerufen werden: Alle legen dann ihren Stein ab und jede zeigt auf »ihren« Ursprungsstein. Dies kann man in beide Richtungen machen, je nachdem, wie die Gruppe diese Aufgaben bewältigt.
- Dieses Spiel lässt sich für eine einfachere Variation verändern, z. B. für Teilnehmende, die Gefahr laufen, den Stein nicht wieder herzugeben oder damit zu werfen. Hierfür ziehe ich ein paar »Hühnergötter« (Steine mit einem Loch) auf eine Schnur. Diese kann vom Gruppen-Kreis gefasst werden, ohne dass einzelne Steine entnommen werden können. Die Steinkette wird dann im Kreis herum von einer Person zur anderen weitergeschoben.

Literatur

- Antonovsky A (1997): Salutogenese – zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt Verlag, Tübingen.
- Bächler S, Ehlers K, Plöger J, Rauscher R, Scheja S, Schlick C (2010): Arbeitskreis Motopädagogik, unveröffentlichte Lehrbriefe der Fachschule für Motopädagogik, Neumünster.
- Baer U, Schotte-Lange G (2014): Das Herz wird nicht dement. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- Bengel J, Strittmatter R, Willmann H (2001): Was erhält den Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. BZgA Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6, Köln.
- Eisenburger M (1996): Motorik. Heft 4. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- Eisenburger M (2002): »Ich versteh die Welt nicht mehr... Psychomotorik in der Arbeit mit demenzkranken Menschen. In: Praxis der Psychomotorik, Jg.27 (3), verlag modernes lernen, Dortmund.
- Eisenburger M, Gstöttner E, Zak T (2012): In Bewegungsrunden aktivieren, Ideen und Anregungen aus der Psychomotorik. Vincentz Network, Hannover.
- Eisenburger M (2012): »Zuerst muss die Seele bewegt werden...« Ein theoriegeleitetes Praxisbuch. verlag modernes lernen, Dortmund.
- Eisenburger, M.; Zak, T. (2014): »Ein Lächeln und ein wacher Blick...« In: Zeitschrift Praxis der Psychomotorik 2014 (1) verlag modernes lernen, Dortmund.
- European Form of Psychomotricity (1996): Satzung des »Europäischen Forums für Psychomotorik«. Im Internet: https://psychomot.org/wp-content/uploads/2012/09/statutes-german_1996.pdf
- Füsgen I (2004): Geriatrie. Band 1. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.
- Hüther G (2017): Raus aus der Demenz Falle. Arkana Verlag, München.
- Hull, A (1998): Drum Circle Spirit. White Cliffs Media, Reno.
- Kitwood T (2008): Demenz - Der personenzentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Hans Huber Verlag, Bern.
- Krus A (Hrsg): Ein bewegtes Leben. Psychomotorisches Arbeiten mit älteren Menschen und Menschen mit Demenz. Band 11. verlag aktionskreis psychomotorik, Lemgo.

- Lindner M, Lindner H, Richter R. (2015): ROLLATOR-FIT. Bewegungsideen für mehr Mobilität. Meyer & Meyer, Aachen.
- Mattern B (2008): Montessori für Senioren: Einführung in die montessoripädagogische Arbeit mit Senioren und Hochaltrigen. BoD.
- Miethe I (2001): Biografiearbeit Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Juventa Verlag, Weinheim und München.
- Osborn C, Schweitzer P, Trilling A (1997): Erinnern. Eine Anleitung zur Biografiearbeit mit alten Menschen. Lambertus Verlag, Freiburg.
- Passolt M, Pinter-Theiss V (2006): »Ich hab eine Idee...» Psychomotorische Praxis planen, gestalten, reflektieren. verlag modernes lernen, Dortmund.
- Schlick C, Frömming M (2014): »Am Ball bleiben – mehr Lebensfreude durch Bewegung«. In: Zeitschrift Praxis der Psychomotorik (2). verlag modernes lernen, Dortmund.

Register

- Abschlussrituale 37
- Anfangsrituale 35
- Begrüßung
 - rhythmische 36
- Bezüge
 - biografische 27
- Biografie 28
- Biografie-Arbeit 28
- Daseinsthemen 11, 27
- Freiwilligkeit 15
- Gemeinschaft 27
- Gesundheitsförderung 20, 27
- Gesundungskräfte 23
- Grundlagen
 - methodisch-didaktische 26
- Gruppenorientierung 17
- Handhabbarkeit 24
- Identität 12, 13
- Individualität 27
- Inklusion 19
- Kohärenzgefühl 24
- Kreis
 - motopädagogischer 9
- Menschenbild 11
- Motogeragogik 8
- Motopädagogik 8, 9
- Netzwerk
 - soziales 12, 13
- Pädagogik
 - ganzheitliche 8
- Partizipation 18
- Personenorientierung 17
- Persönlichkeit 12
- Prävention 22
- Praxisangebote 38
- Prinzipien 15
- Psychologie
 - humanistische 11
- Psychomotorik 8
- Psychomotorik-Bewegung 8
- Rituale 35
- Salutogenese 20, 24
- Selbsttätigkeit 16
- Sinn 12, 14
- Sinne 25
- Sinnesorgane 25
- Sinnfrage 14
- Sinnhaftigkeit 24
- Unversehrtheit 15
- Verstehbarkeit 24
- Wohlbefinden
 - psychisches 22
 - soziales 22
- Zeit 12, 14
- Zielgruppe 29

Bewegung → Lebensfreude & Selbstständigkeit

Im Alter mobil und beweglich sein! Das bedeutet Selbstständigkeit und Lebensqualität. Doch Beweglichkeit ist noch mehr als sportliche Fitness.

Motopädagogische Angebote eröffnen älteren Menschen

- ein gemeinsames Erleben von Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten,
- den kommunikativen Austausch,
- die Förderung von Lebensfreude und Gesundheit.

Lernen Sie das Praxiskonzept »Motopädagogik« kennen und profitieren Sie von den jahrelangen Erfahrungen der Autorinnen. In diesem Buch finden Sie eine Fülle von Bewegungsideen und Anwendungsbeispielen für Ihre tägliche Aktivierungs- und Bewegungsarbeit!

schlütersche
macht Pflege leichter

Die Autorinnen

Cornelia Schlick ist Dozentin für Motopädagogik und leitete die Fachschule für Motopädagogik in Schleswig-Holstein.

Dr. Renate Richter ist Ärztin für Allgemeinmedizin und war Dozentin für Medizin und Gesundheit an verschiedenen Fachschulen.

Karen Ehlers ist Diplom-Motologin mit dem Schwerpunkt Motogeragogik. Sie doziert u. a. am IBAF Schulungszentrum Motopädagogik.

ISBN 978-3-8426-0814-6

