

Stundenbild 1 Ernährung	Thema: Optimale Ernährung im höheren Lebensalter
Alltagsorientierte Ziele	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie sieht eine optimale gesunde Ernährung im höheren Lebensalter aus? 2. Wie kann diese im Alltag praktisch und einfach umgesetzt werden 3. Lernen von anderen
Örtlichkeit	Großer Raum, ausreichend Sitzmöglichkeiten, Tische
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Pyramide (Plakat) • Evtl. Broschüren, Stifte, Blöcke • Vorlage leere Pyramide
Phase1 5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen, Begrüßen • Überblick über die zeitliche & inhaltliche Organisation
Phase 2 35-40 min.	<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der einzelnen Stufen der Ernährungs-Pyramide und wichtigste Empfehlungen dazu • Ansprechen „altersrelevanter“ Themen – zB Eiweiß-Zufuhr, Ballaststoffe, Zucker- Fleisch-Konsum etc [<i>variabel, je nach Zeit und Diskussionsbedarf der Runde</i>] • Übung [<i>Wiederholung der Inhalte, wie in Schulung</i>]: Jeder Teilnehmer denkt über das nach was er/sie am Vortag gegessen hat und trägt es in die Pyramide entsprechend ein. Anschließend wird darüber diskutiert, inwiefern die Vorgaben erreicht werden.
Phase 3 15 min.	<p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung [<i>wie in Schulung</i>]: Gemeinsamer Austausch zu Essen als Genusserlebnis und Ausdruck von Lebensqualität - TN erzählen zB. von besonderen „Genusserlebnissen“ oder „Genussmomenten“ aus ihrem Leben, was Ihnen jetzt (im Alter) Genuss verschafft, welche „Strategien“ sie dabei verfolgen, etc. TN können auch von besonderen (regionalen) Lieblingsspeisen aus der Kindheit („das hat die OMA schon so oder so gekocht“) erzählen.
Anmerkung/Variante	Wenn Stundenbild 2 relativ zeitnah nach Stundenbild 1 erfolgt, könnten die TN die „Haus“-Aufgabe bekommen, zum Stundenbild 2 eine ihrer Lieblingsspeisen/Liebblingslebensmittel mitzubringen – Ziel gemeinsames Verkosten

Stundenbild 2 Ernährung	Thema: Essen und Trinken bei Bewegung & der optimale Teller
Alltagsorientiertes Ziel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gemeinsames Verkosten von mitgebrachten LM oder Speisen (siehe Stundenbild 1) 2. Wie sieht ein optimaler Speiseteller aus?
Örtlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Großer Raum, ausreichend Sitzmöglichkeiten, Tische
Material	<ul style="list-style-type: none"> • „Der optimale Teller“ – Ausdruck • „Leere Teller“-Ausdrucke • Evtl. Broschüren, Stifte, Blöcke • Lieblingsspeisen/Lieblingslebensmittel der TN – siehe Stundenbild 1 • Servietten
Phase1 5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen, Begrüßen • Überblick über die zeitliche & inhaltliche Organisation
Phase 2 30-35 min.	<p>Hauptteil</p> <p>A) „Essen und Trinken in Bewegung“ [wie in Schulung] - Wie Essen und Trinken uns bei Bewegung und Sport unterstützen aber auch hemmen kann</p> <p>- Essen und Trinken VOR, WÄHREND und DANACH – was ist sinnvoll, was nicht (im Breitensport, Freizeitbewegung)? [<i>Thema Sportgetränke, Supplemente wie Eiweiß-Pulver etc</i>]</p> <p>B) „Der ideale Teller“ [<u>Übung wie in Schulung</u>] Wie sieht mein Teller aus? - Jede TN soll seinen dzt aktuellen „Teller“ zusammenstellen (mit „leerem“ Teller & LM Kärtchen), Besprechung und Reflexion anhand des „idealen“ Tellers</p>
Phase 3 15-20 min.	<p>Abschluss</p> <p>Gemeinsames Verkosten der mitgebrachten Speisen/LM und Reflexion/Diskussion zu aktuellen Ern-Themen</p>
Anmerkung	Es können auch herkömmliche Haushaltshilfen mitgenommen werden: zB: Multifunktionaler Obstschneider, Apfeltailer

Stundenbild 1 Bewegungskompetenzen für den Alltag	Thema: Ergonomische Körperhaltung beim Wandern
Alltagsorientierte Ziele	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche (Geh)Hilfsmittel können mich bei langen Wegstrecken unterstützen? Auf was muss ich dabei achten? (Stocklänge). 2. Welche Grundbausteine der aufrechten Haltung gilt es beim Gehen zu beachten? 3. Übungen für die Füße
Örtlichkeit	Outdoor: Waldweg, Wanderweg (Wichtig: Route planen und den Gesundheitszustand der TN berücksichtigen)
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Festes Schuhwerk • Nordic Walking Stöcke
Phase1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen, Begrüßen • Anwesenheitsliste ausfüllen • Überblick über den Zeitplan und über die zu gehende Strecke geben
Phase 2 50 min.	<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen (5 Minuten) • Anhand von eigenen Stöcken erklären, wie die Länge eingestellt werden müsste und auf was man beim längeren Gehen achten soll. • Dann losgehen. Route sollte ungefähr in 40 Minuten im gemütlichen Tempo zu schaffen sein. Währenddessen immer wieder auf die Grundprinzipien der ergonomischen Haltung hinweisen.
Phase 3 10 min.	<p>Abschluss</p> <p>Zum Schluss sollten ein paar Fußgymnastikübungen (vielleicht auch barfuß) gemeinsam durchgeführt werden.</p> <p>Falls noch Zeit bleibt: Reflexion/Rückmeldung der TeilnehmerInnen „Was war heute positiv/Was hat mir gut gefallen?“</p>
Anmerkung	<p>Sinnvoll ist es die Route gut zu kennen und bereits einmal gegangen zu sein.</p> <p>Man könnte auch während dem Hauptteil eine kleine Pause mit Fußgymnastikübungen durchführen.</p>

Stundenbild 2 Bewegungskompetenzen für den Alltag	Thema: Gelenkschonendes Zubereiten eines Obstsalates
Alltagsorientiertes Ziel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was soll ich bei Schmerzen im Handgelenk bei der Zubereitung eines Obstsalates beachten und welche Hilfsmittel unterstützen mich dabei? 2. Was muss ich bei längerem Stehen in der Küche beachten? 3. Welche Grundregeln des Gelenkschutzes muss ich beachten, um Schmerzen und Abnutzung vorzubeugen?
Örtlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Größerer Raum oder große Küche • Tische mit genügend Platz • Sessel für jede/n TN mit Rückenlehne
Material	Verschiedenes Obst (Apfel, Melonen, Birnen, Bananen, Ananas... sollte unterschiedlich schwer zu schneiden sein) und weitere Zutaten für Obstsalat Messer, Löffel, Schneidbretter, Schüsseln, Hilfsmittel
Phase1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen, Begrüßen • Anwesenheitsliste ausfüllen • Überblick über die zeitliche & inhaltliche Organisation
Phase 2 40 min.	Hauptteil Zu Beginn: <ul style="list-style-type: none"> • Es werden die unterschiedlichen Hilfsmittel und Techniken gezeigt mit denen man das Obst schneiden kann und die ein gelenkschonendes Arbeiten mit wenig Kraftaufwand ermöglichen. Im Unterschied dazu wird gezeigt wie die Fehlhaltung oft bei zu wenig Kraft bzw Schmerzen aussieht. • Es wird erklärt und gezeigt auf was man bei der stehenden Haltung in der Küche achten soll. Während der Zubereitung immer wieder die TeilnehmerInnen darauf hinweisen, auf was sie achten sollen oder Hilfen (Hilfsmittel/Tipps) anbieten.
Phase 3 10 min.	Abschluss Im Rahmen einer Abschlussrunde oder beim Genießen vom Obstsalat: Reflexion/Rückmeldung der TeilnehmerInnen „Was hat mir gut gefallen?/ Was werde ich mir mitnehmen?/ Was will ich zu Hause ausprobieren? “
Anmerkung	Es können auch herkömmliche Haushaltshilfen mitgenommen werden: zB: Multifunktionaler Obstschneider, Apfelteiler

Stundenbild 1	
Resilienz	Thema
alltagsorientiertes Ziel TeilnehmerInnen erfahren Wichtiges rund um das Thema Resilienz mit dem Ziel die Bedeutung von Resilienz zu verstehen, die Wichtigkeit von Resilienzfähigkeit zu erkennen und in den eigenen Alltag zu transferieren	Geschichtlicher Hintergrund, Salutogenese, Kauai Studie, Begriff Resilienz, Beispiele aus dem Alltag, Fragen/Aufträge zur Reflexion an die TeilnehmerInnen aus dem eigenen Alltag
Örtlichkeit	großer Raum, Turnsaal, Sesselkreis
Material	Stifte, Blöcke, Notebook, Beamer für PP Präsentation, Softball, Getränkedose
Phase 1 10 Minuten	ankommen, begrüßen, Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Phase 2 30 Minuten	Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> • Geschichtlicher Hintergrund zur Resilienz; Beispiele für resiliente Personen aus der Geschichte • Salutogenese und Kauai Studie • Definition Resilienz, Beispiel Softball und Getränkedose, Bedeutung von Resilienzfähigkeit; warum ist sie wichtig? • Beispiele aus dem Alltag für Resilienzfähigkeit • Fragen/Aufträge zur Reflexion z.B. „Stehen Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation besonders unter Stress? Welche Faktoren sind dafür verantwortlich?“ Stressauslösenden Lebensereignissen einen Wert von 0 bis 100 zuweisen.
Phase 3 20 Minuten	Abschluss, Erfahrungsaustausch/gemeinsame Reflexion der Frage

Stundenbild 2	
Resilienz	Thema
alltagsorientiertes Ziel TeilnehmerInnen erfahren Wichtiges rund um die 7 Säulen der Resilienz mit dem Ziel diese in ihrem Alltagsleben fördern/aufbauen und integrieren zu können	Selbstwirksamkeit, Optimismus, Verlassen der Opferrolle, Hilfe annehmen, Ziele und Visionen, Akzeptanz der Realität, Kreativität
Örtlichkeit	großer Raum, Turnsaal, Sesselkreis
Material	Notebook, Beamer, Stifte, Blöcke
Phase 1 10 Minuten	ankommen, Wiederholung der Inhalte aus der ersten Einheit
Phase 2 30 Minuten	Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> • 7 Säulen der Resilienz präsentieren und erläutern und Beispiele dazu bringen • zu jeder Säule Fragen und Übungen zur Reflexion mitteilen • SMART Methode erläutern • Wie erlange ich Selbstwirksamkeit? Listen Sie ohne nachzudenken, Ihre 7 größten Stärken auf. Achtsamkeitsübung, Bauchatmung
Phase 3 20 Minuten	Abschluss Erfahrungsaustausch/Reflexion der Fragen/Übungen, Vorbereitung auf die Aktivität/Wald-Wiesen-Streifzug

Stundenbild 1	Thema: Bewegte Einheit 1
Sturzprophylaxe	
alltagsorientiertes Ziel	bewegte Einheit zum Thema Sturzprophylaxe mit aktiven Übungen für Gleichgewicht und Kraft
Örtlichkeit	großer Raum, Turnsaal, Haltemöglichkeit für die TeilnehmerInnen!
Material	Ev. Yogamatte
Einleitung 10 – 15 Minuten	ankommen, begrüßen, Wie geht es den TeilnehmerInnen heute? Sind Fragen aufgetaucht? Gibt es neue TeilnehmerInnen? Wenn ja, kurz vorstellen Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Zehen einkrallen und spreizen • Sprunggelenke kreisen, in beide Richtungen • Knie hochheben, abwechselnd rechts/links • Bein kreisen, nach außen/nach innen, sowohl rechts, als auch links • Arme über den Kopf strecken („Äpfel pflücken“) • Oberkörper beugen und Kopf und Arme locker hängen lassen
Hauptteil 25 - 30 Minuten	<p><u>Gleichgewichtsübungen im Stehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bäumchen im Wind <p><u>Gleichgewichtsübungen im Gehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitlupenschritt <p><u>Kräftigungsübungen im Stehen:</u> (2 Serien zu je 12 Wiederholungen; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeuge • Vorfußheber • Fersenheber
Abschluss 10 - 15 Minuten	-> Blind Walk“ Abschließende Worte mit Ausblick auf das nächste Treffen

Stundenbild 2 Sturzprophylaxe	Thema: Bewegte Einheit 2
alltagsorientiertes Ziel	bewegte Einheit zum Thema Sturzprophylaxe mit aktiven Übungen für Gleichgewicht und Kraft
Örtlichkeit	großer Raum, Turnsaal, Haltemöglichkeit für die TeilnehmerInnen!
Material	Ev. Yogamatte
Einleitung 10 – 15 Minuten	ankommen, begrüßen, Wie geht es den TeilnehmerInnen heute? Sind Fragen aufgetaucht? Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunggelenke kreisen, in beide Richtungen • Knie hochheben, abwechselnd rechts/links • Arme über den Kopf strecken („Äpfel pflücken“) • Wirbelsäule Wirbel für Wirbel einrollen, Arme locker hängen lassen, dann Wirbel für Wirbel aufrollen • Oberkörper aufgerichtet nach rechts und links drehen • Schultern kreisen, nach hinten und nach vorne • Arme kreisen • Handgelenke kreisen
Hauptteil 25 - 30 Minuten alle Übungen sind ohne Schmerzen und ohne Angst durchzuführen, wer eine Pause braucht macht eine Pause, die Übungen sollen als anstrengend bis sehr anstrengend empfunden werden	<p><u>Gleichgewichtsübungen im Stehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <p><u>Einbeinstand</u></p> <p><u>Gleichgewichtsübungen im Gehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitlupenschritt und aufsetzen des Fußes auf einem Blatt Papier, welches sich beim Aufsetzen nicht bewegen darf <p><u>Kräftigungsübungen im Stehen:</u> (2 Serien zu je 12 Wiederholungen; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt • Bein seitlich abspreizen <p><u>Kräftigungsübungen im Liegen:</u> (2 Serien zu je 12 Wiederholungen; 2min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brücke
Abschluss 10 - 15 Minuten	-> Kegeln Abschließende Worte mit Ausblick auf das nächste Treffen

Stundenbild 3 Sturzprophylaxe	Thema: Bewegte Einheit 3
alltagsorientiertes Ziel	bewegte Einheit zum Thema Sturzprophylaxe mit aktiven Übungen für Gleichgewicht und Kraft
Örtlichkeit	großer Raum, Turnsaal, Haltemöglichkeit für die TeilnehmerInnen!
Material	Ev. Yogamatte
Einleitung 10 – 15 Minuten	ankommen, begrüßen, Wie geht es den TeilnehmerInnen heute? Sind Fragen aufgetaucht? Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunggelenke kreisen, in beide Richtungen • Knie hochheben, abwechselnd rechts/links • Wirbelsäule Wirbel für Wirbel einrollen, Arme locker hängen lassen, dann Wirbel für Wirbel aufrollen • Oberkörper aufgerichtet nach rechts und links drehen • Finger öffnen und schließen und dabei Arme nach oben über den Kopf heben und wieder senken
Hauptteil 25 - 30 Minuten alle Übungen sind ohne Schmerzen und ohne Angst durchzuführen, wer eine Pause braucht macht eine Pause, die Übungen sollen als anstrengend bis sehr anstrengend empfunden werden	<p><u>Gleichgewichtsübungen im Stehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tandem-Stand <p><u>Gleichgewichtsübungen im Gehen:</u> (4 Serien zu je 20 Sekunden; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tandem-Gang <p><u>Kräftigungsübungen im Liegen:</u> (2 Serien zu je 12 Wiederholungen; 2 Min. Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterarmstütz • seitlicher Unterarmstütz • Rückenstrecker
Abschluss 10 - 15 Minuten	Ansprechen: Haben sich Teilnehmer schon einmal darüber Gedanken gemacht, ob sie zuhause potenziellen ausgesetzt sind? Abschließende Worte mit Ausblick auf das nächste Treffen

Stundenbild 4 Sturzprophylaxe	Thema: Waldspaziergang
alltagsorientiertes Ziel	Waldspaziergang + Herausforderungen für das Gleichgewicht, Strecke
Örtlichkeit	Spaziergangsrouten überlegen
Einleitung 10 – 15 Minuten	ankommen, begrüßen, Wie geht es den TeilnehmerInnen heute? Sind Fragen aufgetaucht? Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Hauptteil 45 - 60 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Losgehen • nach rund 10 min: Anregung neben dem Weg zu gehen (Herausforderung Wurzeln und Ästen auszuweichen, über sie zu steigen bzw. sich zu ducken) • Schritte bewusst setzen abhängig von den Möglichkeiten des Waldes und dem Gesundheitszustand der Teilnehmer, kann man versuchen über einen umgefallenen Baumstamm zu balancieren
Abschluss 10 - 15 Minuten	Wie geht's den Teilnehmern? War es für Sie eine neue Erfahrung, den Weg einmal zu verlassen bzw. neue Wege zu gehen? Abschließende Worte mit Ausblick auf das nächste Treffen

Stundenbild 5 Sturzprophylaxe	Thema: Wiesenspaziergang
alltagsorientiertes Ziel	Wiesenspaziergang + Herausforderungen für das Gleichgewicht, Strecke
Örtlichkeit	Spaziergangsrouten überlegen
Einleitung 10 – 15 Minuten	ankommen, begrüßen, Wie geht es den TeilnehmerInnen heute? Sind Fragen aufgetaucht? Überblick über den Inhalt der Einheit geben
Hauptteil 45 - 60 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Losgehen • nach rund 10 min: Anregung neben dem Weg zu gehen (Herausforderung unebenes Gelände) • Schritte bewusst setzen • bei warmem Wetter: Schuhe ausziehen und eine Weile barfuß spazieren
Abschluss 10 - 15 Minuten	Wie geht's den Teilnehmern? War es für Sie eine neue Erfahrung, den Weg einmal zu verlassen oder barfuß zu gehen? Abschließende Worte mit Ausblick auf das nächste Treffen