

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>7</b>
1.1 Zur Idee des Projektes »MoKo-Fit« .....	8
1.2 An wen richtet sich diese Handreichung? .....	9
1.3 Wie ist die Handreichung aufgebaut?.....	10
<b>2 Theoretisch-konzeptionelle Betrachtung der Thematik</b> .....	<b>13</b>
2.1 Zum Konzept des gesunden Alterns .....	13
2.2 Altersbedingte oder -assoziierte Veränderung von Gesundheit .....	16
2.3 Effekte körperlicher Aktivität auf die biopsychosoziale Gesundheit älterer Personen .....	19
2.4 Einflussfaktoren auf die regelmäßige Umsetzung körperlicher Aktivität im Alter .....	21
<b>3 Prämissen für die Entwicklung eines Konzeptes zur Förderung körperlicher Aktivität älterer Personen im Setting Kommune</b> .....	<b>25</b>
3.1 Setting Kommune .....	25
3.2 Bewegungsempfehlungen für ältere Personen .....	27
3.2.1 Kombination von motorischen und kognitiven Übungen innerhalb der Ausübung körperlicher Aktivität .....	28
3.2.2 Körperliche Aktivität im Außenbereich .....	29
<b>4 Aufbau des »MoKo-Fit« Bewegungskonzeptes</b> .....	<b>31</b>
4.1 Einsatz von Übungsmaterialien und Umgebungsfaktoren im Außenbereich ..	32
4.2 Strukturierung der Einheiten .....	34
4.2.1 Erwärmung und Mobilisation .....	34
4.2.2 Koordinatives Training sowie motorisch-kognitive Bewegungsformen mit Fokus auf Spielformen .....	35
4.2.3 Kraft- und Ausdauertraining .....	36
4.2.4 Dehnung und Entspannung .....	37
4.3 Trainings- und Belastungssteuerung .....	38
4.4 Lehrpraktisches Handeln & Organisation .....	40

4.4.1	Gruppenanleitung (und Bewegungsmotivation) .....	41
4.4.2	Besonderheiten bei altersbedingten Einschränkungen und Erkrankungen...	44
4.4.3	Sicherheitsaspekte .....	46
<b>5</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>49</b>
<b>6</b>	<b>Anhang</b> .....	<b>57</b>
6.1	Anhang 1: Die Einheiten des »MoKo-Fit« Bewegungskonzeptes .....	57
6.2	Anhang 2: Übungsbeschreibungen .....	143