



DIE „FIT IM NORDWESTEN“ - TOOLBOX

Materialien und Erkenntnisse aus der PROMOTE - Studie

*aus dem Forschungs-Netzwerk „**AEQUIPA**“*

Information zu den Materialien

Hintergrund

Die „Fit im Nordwesten“-Toolbox

Liebe Besucher:innen, Gesundheits- und Bewegungsinteressierte,
herzlich Willkommen im Materialien-Set der „Fit im Nordwesten“-Toolbox!

Wenn Sie sich für Gesundheit und Bewegung interessieren, wissen Sie sicherlich das Folgende: Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Jedoch gelingt es vielen Menschen nicht, sich ausreichend körperlich zu betätigen oder eine neu begonnene Tätigkeit auch langfristig zur Gewohnheit zu machen.

Wir, das „PROMOTE“-Team, sind Teil des AEQUIPA- Präventionsforschungsnetzwerkes. Unser Ziel ist es, seit dem Start des Projekts im Jahr 2015, Erkenntnisse zur Primärprävention für ein gesundes Altern zu erlangen. Ein Schwerpunkt unseres Projektes lag auf der Entwicklung und Verbreitung von gebrauchsfertigen Instrumenten und Arbeitshilfen zur Förderung körperlicher Aktivität.

Einerseits wurde ein gruppenbasiertes Bewegungsprogramm über zehn Wochen durchgeführt, welches aus zehn wöchentlichen Gruppenterminen mit gemeinsamer Bewegung und Vermittlung von Gesundheitsthemen bestand. Zudem wurde durch altersgerechte Übungskataloge, Bewegungstagebücher und Bewegungsempfehlungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit die Möglichkeit gegeben, sich zuhause selbstständig und gezielt zu bewegen. Ein weiterer Fokus lag auf der Unterstützung einer langfristigen Gewohnheitsbildung und Überwindung des altbekannten inneren Schweinehunds.

Unsere Erkenntnisse und Materialien aus sechs Jahren Forschung zur Bewegungsförderung von älteren Erwachsenen möchten wir gerne in Form unserer „Fit im Nordwesten“-Toolbox mit Ihnen teilen.

Nutzungsbedingungen:

Wenn Sie Materialien der Toolbox zitieren oder verbreiten möchten, tun Sie das bitte mit Hinweis:

PROMOTE Konsortium (2021): Handlungsempfehlungen und Materialien zur Förderung der körperlichen Aktivität älterer Menschen ab 60 Jahren im kommunalen Setting: Die „Fit im Nordwesten“-Toolbox. Zenodo. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4568235>

Beschreibung des Materialien-Sets 1

Materialien für die Vor- und Nachbereitung eines Bewegungsprogramms

In dem vorliegenden Dokumentenset finden Sie eine Auswahl an Materialien für die Organisation (Vor- und Nachbereitung sowie Begleitung) Ihres Programms. Dazu stellen wir Ihnen beispielsweise Muster und Vorschläge für Ablaufpläne, Informationen und Empfehlungen hinsichtlich Handelns in Notfallsituationen sowie ein Tool zum Einholen eines Feedbacks zu Ihrem Programm zur Verfügung.

Zudem teilen wir Tipps und Erkenntnisse, die sich im Zuge unserer Studie und Intervention als hilfreiche und nützliche Pfeiler in Planung und Umsetzung herausgestellt haben.

- Beispiele für Ablaufpläne (wöchentlich/monatlich)
- Vorschlag/Muster zum Verhalten im Notfall
- Vorlage/Muster zum Einholen von Feedback zu Ihrem Programm
- Tipps und Hinweise – Lessons Learned

Materialien für die Durchführung eines beispielhaften 10-wöchigen gruppenbasierten Bewegungsprogramms

In dem vorliegenden Dokumentenset finden Sie Materialien für die Durchführung eines beispielhaften 10-wöchigen gruppenbasierten Bewegungsprogramms für ältere Erwachsene ab 60 Jahren zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils.

Das Programm ist so konzipiert, dass einmal wöchentlich ein Gruppentreffen zu einem speziellen Gesundheitsthema stattfindet, indem ein speziell darauf abgestimmter Theorie- und Sportteil enthalten sind.

Die Themen wurden partizipativ mit älteren Erwachsenen und Experten aus der Praxis entwickelt und sind evidenzbasiert. Hier finden Sie nicht nur die ausgearbeiteten, wöchentlichen Skripte mit konkreten Informationen und Übungen und Präsentationsvorschläge für die Gruppenleiter*innen (in der Übersicht gekennzeichnet als Material für das Team), sondern auch Handouts, die in den Kursen an die Teilnehmer*innen ausgegeben werden (gekennzeichnet als Material für Teilnehmer*innen).

Der gruppenbasierte 10-Wochen-Kurs wurde als Begleitung zu einem insgesamt 9-monatigen Bewegungsprogramm konzipiert. Sie können sowohl einzelne der Materialien für Ihre Zwecke nutzen als auch sich an dem Gesamtkurs orientieren.

- Präsentationen für die Gruppentreffen
 - Sport und körperliches Training
 - Bewegungsempfehlungen und Materialien
- Wochenskripte für die Gruppentreffen – jeweils Theorie- und Sportteil
 - Kennenlernen in Bewegung
 - Wohnumgebung und Bewegungsraum
 - Ernährung & Übungen im Alltag
 - Spaß & Motivation für Bewegung im Alltag
 - Gehirnjogging und Koordinationsübungen
 - Zur Ruhe kommen und entspannen
 - Sport und körperliches Training
 - Schmerzen & Umgang mit Einschränkungen
 - Gemeinsam aktiv sein & Mannschaftsspiele
 - Veränderungen & Kraft und Ausdauersport
 - **Alle Skripte (Gesamtdownload)**
- Arbeitsblätter und Handouts für die Teilnehmenden

Materialien zur Erhaltung eines langfristigen aktiven und gesunden Lebensstils

In dem vorliegenden Dokumentenset stellen wir Materialien aus einem Programm für langfristige Aktivität und einen gesunden Lebensstil im Alltag für Sie bereit. Diese Materialien richten sich speziell an ältere Erwachsene, die vor Kurzem ihr Bewegungsverhalten geändert haben und dieses Verhalten zur Gewohnheit machen möchten. Enthalten sind Skripte für die Durchführung von Workshops zu Motivationstechniken und Agenda-Muster für die Gruppenleiter*innen (in der Übersicht gekennzeichnet als Materialien für das Team), sowie diverse Handouts und Arbeitsblätter für die Teilnehmer*innen rund um das Thema „Gewohnheitsbildung und langfristig gesundes Verhalten“ (gekennzeichnet als Materialien für die Teilnehmer*innen).

Die enthaltenen vier Veranstaltungen wurden als auf sechs Monate verteilte Aufbauelemente eines zehn-wöchigen Bewegungsprogramms konzipiert. In der Übersicht erhalten Sie eine Empfehlung, in welchem Zeitrahmen diese Materialien genutzt werden könnten. Sie können sowohl einzelne der Materialien für Ihre Zwecke nutzen als auch sich an dem Gesamtkurs orientieren.

- **Agenda-Vorschläge**
- **Skripte für Workshop-Stationen**
- **Arbeitsblätter und Handouts für die Teilnehmenden**
- ***Gesamtmaterialien***

Begleitmaterialien für Theorie und Praxis

In dem vorliegenden Dokumentenset finden Sie eine Auswahl an Begleitmaterialien, die Sie in der Theorie und Praxis für die Umsetzung Ihres Programms oder Ihrer Intervention unterstützen sollen.

Dazu gehören wissenschaftliche Hintergründe und evidenzbasierte Empfehlungen zum Ausdauer-, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining, Ideen und Tipps für die Umsetzung sowie von Sportwissenschaftler*innen entwickelte Übungskataloge für ein selbstständiges Training.

- [Bewegungsempfehlungen](#)
- [Übungskatalog](#)
- [Bewegungspyramide](#)

Weitere Informationen

Video: [Fit im Nordwesten - Strategien für mehr Bewegung im Alltag von Älteren](#)

Einen gesunden Lebensstil aufrechterhalten - [Tipps und Tricks aus der Gesundheitspsychologie \(und einem interdisziplinären Projekt\)](#)

Wissenschaftliche Veröffentlichungen aus dem Projekt:

- Pischke CR, Voelcker-Rehage C, Peters M, Ratz T, Pohlabein H, Meyer J, von Holdt K, Lippke S. Implementation and effects of information technology-based and print-based interventions to promote physical activity among community-dwelling older adults: Protocol for a randomized crossover trial. *JMIR Research Protocols*. 2020;9(4):e15168. <https://doi.org/10.2196/15168>
- Ratz T, Lippke S, Muellmann S, Peters M, Pischke CR, Meyer J, Bragina I, Voelcker-Rehage C. Effects of two web-based interventions and mediating mechanisms on stage of change regarding physical activity in older adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020;12(1):77-100. <https://doi.org/10.1111/aphw.12174>
- Wichmann F, Pischke CR, Jürgens D, Darmann-Finck I, Koppelin F, Lippke S, Pauls A, Peters M, Voelcker-Rehage C, Muellmann S. Requirements for (web-based) physical activity interventions targeting adults above the age of 65 years - Qualitative results regarding acceptance and needs of participants and non-participants. *BMC Public Health*. 2020;20:907. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08927-8>
- Muellmann S, Buck C, Voelcker-Rehage C, Bragina I, Lippke S, Meyer J, Peters M, Pischke CR. Effects of two web-based interventions promoting physical activity among older adults compared to a delayed intervention control group in Northwestern Germany: Results of the PROMOTE community-based intervention trial. *Preventive Medicine Reports*. 2019;15:100958. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100958>
- Bragina, Inna; Niemann, Claudia & Voelcker-Rehage, Claudia (2018): The exercise effect on mental health in older adults. In: Budde, Henning & Wegner, Mirko (Eds.). *Exercise and mental health: Neurobiological mechanisms of the exercise Effect on depression, anxiety, and well-being*. New York: Taylor and Francis
- Muellmann, Saskia; Bragina, Inna; Voelcker-Rehage, Claudia; Rost, Eric; Lippke, Sonia; Meyer, Jochen; Schnauber, Jochen; Wasmann, Merlin; Toborg, Merle; Koppelin, Frauke; Brand, Tilman; Zeeb, Hajo & Pischke, Claudia R. (2017): Development and evaluation of two web-based interventions for the promotion of physical activity in older adults: study protocol for a community-based controlled intervention trial. In: *BMC Public Health*, Vol. 17, Iss. 512 Meyer, Jochen; Boll, Susanne; Lippke, Sonia & Voelcker-Rehage, Claudia (2016): Förderung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen durch körpernahe Sensorik. Die PROMOTE Studie. In: Weidner, Robert (Eds.). *Technische Unterstützungssysteme, die die Menschen wirklich wollen (Band zur zweiten transdisziplinären Konferenz 2016)*, pp. 2