



HS Gesundheit  
BOCHUM

# Quartier agil – aktiv vor Ort

## Praxishandbuch zur Durchführung eines kombinierten, quartiersbezogenen Trainingsprogrammes für ältere Menschen

Hochschule für Gesundheit  
University of Applied Sciences

[www.hs-gesundheit.de](http://www.hs-gesundheit.de)



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



FORSCHUNG AN  
FACHHOCHSCHULEN



HOCHSCHULE RUHR WEST  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Diakonie   
Ruhr

 STADT  
BOCHUM

# Impressum

## Herausgeber

Hochschule für Gesundheit  
Department für Angewandte Gesundheitswissenschaften  
Studienbereiche Physiotherapie & Logopädie  
Gesundheitscampus 6-8  
44801 Bochum  
www.hs-gesundheit.de

## Autoren

Liane Günther  
B.H. Physiotherapie  
M.A. Sport- & Bewegungsgerontologie

Anke Osterhoff  
M.A. Linguistik  
Klinische Linguistin (BKL)

Prof. Dr. Christian Grüneberg  
Studienbereich Physiotherapie  
Projektleitung

Prof. Dr. Sascha Sommer  
Studienbereich Logopädie  
Teilprojektleitung Sprache und Kognition

Prof. Dr. phil. habil. Christian Thiel  
Studienbereich Physiotherapie  
Teilprojektleitung Evaluation

## Kontakt

Prof. Dr. Christian Grüneberg  
christian.grueneberg@hs-gesundheit.de  
Tel: 0234 777 27 – 620 / Fax: 0234 777 27 – 820

Prof. Dr. Sascha Sommer  
sascha.sommer@hs-gesundheit.de  
Tel: 0234 777 27 – 605 / Fax: 0234 777 27 – 805

Prof. Dr. phil. habil. Christian Thiel  
christian.thiel@hs-gesundheit.de  
Tel: 0234 777 27 – 628 / Fax: 0234 777 27 – 828

## Zitierhinweis

Günther, L., Osterhoff, A., Sommer, S., Thiel, C. & Grüneberg, C. (2022)  
Quartier agil – aktiv vor Ort: Praxishandbuch zur Durchführung eines  
verschränkten, quartiersbezogenen Trainingsprogrammes für ältere  
Menschen. Hochschule für Gesundheit, Bochum.

## Fotonachweis

HS Gesundheit

## Layout

HS Gesundheit

## ISBN

978-3-946122-11-1

## Druck

tba

Gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (Förderkennzeichen SILQUA-FH 03FH008SA5)

In dem vorliegenden Manual wird im Sinne der Leseeffizienz und Verständlichkeit das generische Femininum verwendet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter damit gemeint.

## Inhalt

1. Vorwort .....	4
2. Hintergrund .....	5
3. Rahmenbedingungen .....	7
3.1 Quartier .....	7
3.2 Teilnehmerinnen .....	9
3.3 Teilhabementorinnen.....	11
3.4 Gruppengröße .....	12
3.5 Räumlichkeiten.....	12
3.6 Material .....	13
4. Hinweise zur Durchführung.....	16
4.1 Aufbau des Trainingsprogrammes .....	16
4.2 Fallbeispiel.....	17
4.3 Trainingssteuerung.....	20
5. Trainingsprogramm .....	23
5.1 Trainingspläne des mehrdimensionalen Gruppentrainings.....	23
5.2 Aktivitäten- und Übungspool .....	75
5.2.1 Übungen für das solitäre kognitive Training .....	76
5.2.2 Übungen für das solitäre körperliche Training.....	77
5.2.3 Aktivitäten an den Identifikationspunkten.....	78
5.2.4 Gruppenaufgaben.....	79
6. Literaturverzeichnis.....	80
7. Anhang.....	82
7.1 Screeningfragebogen.....	82
7.2 BORG-Skala.....	85
7.3 Beispielfragen der 100-Fragen-Staffel.....	86
7.4 Kopiervorlagen .....	90
7.5 Lösungen .....	124

## 1. Vorwort

Die Prognosen für den demografischen Wandel sind eindeutig: Der Anteil der über 65-Jährigen wird in Deutschland in den kommenden Jahren noch weiter steigen.

Für die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen wird dem Wohnquartier besondere Bedeutung beigemessen. Im Quartier ereignet sich das tägliche Leben. Hier begegnen sich Menschen. Einkäufe werden erledigt. Sportliche, kulturelle und andere Veranstaltungen finden statt. Nehmen im Alter allerdings die körperliche oder die sprachlich-kognitive Leistungsfähigkeit ab, kann dies zu Einschränkungen der sozialen Kontakte und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben führen.

Vor diesem Hintergrund wurde in dem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt *Quartier agil – aktiv vor Ort* ein Trainingsprogramm zur Förderung körperlicher und sprachlich-kognitiver Ressourcen entwickelt, das gezielt auf die Teilhabe im Wohnquartier zugeschnitten ist. In Zusammenarbeit der Studienbereiche Physiotherapie und Logopädie der Hochschule für Gesundheit in Bochum erfolgte die Konzeption, Erprobung und Wirksamkeitsuntersuchung des Programms. Die Hochschule Ruhr West (Mülheim/Bottrop) setzte eine dieses Trainingsprogramm unterstützende Smartphone-App technisch um. Die Diakonie Ruhr und das Sozialdezernat der Stadt Bochum unterstützten die Hochschulen als kooperierende Partner mit ihrer Praxisexpertise.

Das vorliegende Manual beschreibt das entwickelte Trainingsprogramm. Auf Grundlage dieser Durchführungsanleitung können das Gesamtprogramm oder auch einzelne daraus ausgewählte Elemente durchgeführt werden. Der Aufbau des Programms und seiner Bausteine wird - inklusive Empfehlungen für die Dosierung des körperlichen und kognitiven Trainings mit älteren Personen – zunächst überblicksartig erläutert und dann im Detail dargestellt. Darüber hinaus werden auf dem Markt befindliche digitale Applikationen empfohlen, mit denen zum einen das körperliche und kognitive Training angereichert und zum anderen die Vernetzung/Kommunikation gefördert werden kann. Durch den Einsatz vorhandener technischer Endgeräte und entsprechender Apps/Programme ist es möglich, das *Quartier agil*-Programm ohne oder mit digitaler Unterstützung anzubieten. Informationen rund um die Anwendung der projektspezifischen *Quartier agil*-Smartphone-App sind dem gesonderten technischen Handbuch der Hochschule Ruhr West zu entnehmen.

Im Namen der Projektbeteiligten wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg mit dem Trainingsprogramm *Quartier agil – aktiv vor Ort*.

## 2. Hintergrund

Mit steigender Lebenserwartung wird in der Bundesrepublik Deutschland der Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmen (Statistisches Bundesamt, 2009). Dadurch und bedingt durch gesellschaftliche Veränderungen wird die Lebenswirklichkeit vieler älterer Menschen neben positiven Entwicklungen auch von einer Entfamiliarisierung und Vereinsamung geprägt (Tews, 1993; Tesch-Römer et al., 2013). In der Konsequenz kann sich für ältere Menschen ein Rückgang an sozialen Kontakten in ihrem privaten Umfeld ergeben, aber auch ein Rückgang der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben insgesamt. Nach dem Wechsel in den Ruhestand entfallen beispielsweise die Kontakte am Arbeitsplatz. Erwachsene Kinder wohnen, möglicherweise räumlich weit entfernt, in ihren eigenen Haushalten. Eventuell ist sogar die langjährige Lebenspartnerin bereits verstorben.

Vor diesem Hintergrund wächst die Bedeutung des Wohnquartiers als Rahmen für die soziale Bindung und Teilhabe in der Gesellschaft (Heinze et al., 2010). Treffen mit Freundinnen und Bekannten, Einkäufe im Supermarkt und auf dem Wochenmarkt, kulturelle Veranstaltungen, Frisörtermine aber auch Besuche in Arzt- oder Therapiepraxen sowie bei anderen Gesundheitsdienstleisterinnen zählen zu den entscheidenden Kontaktpunkten. Die überwiegende Mehrzahl älterer Menschen möchte so lange wie möglich in dieser vertrauten Umgebung leben und dort selbstbestimmt älter werden (Rüßler & Stiel, 2013).

Soziale Teilhabe erfordert das Funktionieren und Zusammenspiel von Kognition, Wahrnehmung, Motorik und körperlicher Leistungsfähigkeit. Da die gegenseitige Abhängigkeit körperlicher und kognitiver Funktionen voneinander mit steigendem Alter zunimmt und „die Risiken und Chancen für die Aufrechterhaltung eines mobilen und unabhängigen Lebens im Alter wesentlich beeinflusst“ (Huxhold et al., 2009, S. 93), rücken Trainings- und Aktivierungsprogramme, die Bewegung und Kognition gemeinsam fördern, zunehmend in den Blickpunkt (Tesky et al., 2011; Thiel et al., 2012). Tatsächlich liefern solche multimodalen Programme die deutlichsten wissenschaftlichen Nachweise für die Förderung von teilhaberelevanten Aktivitäten bei älteren Menschen. Programme zur alltagsnahen Förderung der körperlichen und kognitiven Ressourcen können in diesem Sinne wichtige Beiträge zur selbstständigen und unabhängigen Lebensführung älterer Menschen leisten (Martin & Kliegel, 2010, S. 181ff).

Großes Potential wird in diesem Zusammenhang auch den neuen Medien (z.B. Apps und Smartphones) zugesprochen. Richtig eingesetzt, können sie zur Erhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie Selbstständigkeit im Alter beitragen und soziale Teilhabe sowie die Lebensqualität Älterer verbessern (Siegel & Dorner, 2017).

In der Praxis gibt es bislang jedoch kaum Programme, in denen ressourcen- und teilhabeorientierte körperliche und kognitive Übungen verschränkt genutzt und durch den Einsatz neuer Medien angereichert werden.

Demzufolge war es das Ziel, in dem BMBF-geförderten Projekt *Quartier agil – aktiv vor Ort* ein multimodales und technikgestütztes Aktivierungs- und Trainingsprogramm zu entwickeln, welches die Teilhabe und Gemeinschaft älterer Menschen im Wohnquartier durch partizipatives Training alltagsrelevanter kognitiver und körperlicher Ressourcen fördert.

Zu diesem Zweck wurde das nachfolgend beschriebene Trainingsprogramm entwickelt und im Rahmen zweier Interventionszyklen erprobt und evaluiert.

Basierend auf den in der aktuellen Literatur beschriebenen Erfolgsfaktoren motorischer und kognitiver Trainingsinterventionen, wurde das Programm für Gruppen von bis zu 20 Teilnehmerinnen konzipiert, die im Rahmen des Forschungs- und Entwicklungsprojektes von zwei „Teilhabementorinnen“ als zentrale Ansprechpartnerinnen für Teilnehmerinnen begleitet wurden.

Zur Erprobung der Machbarkeit, um Feedback der Zielgruppe zu generieren und zur wissenschaftlichen Evaluation wurde 2017 in zwei aufeinanderfolgenden sechsmonatigen Zyklen mit einer Gruppe von 19, respektive 20 älteren Bewohnerinnen im Modellquartier Bochum-Altenbochum wöchentlich ein 90-minütiges körperliches und kognitives Training durchgeführt. Dieses Training wurde angereichert durch smartphonebasierte Inhalte, mit denen die Teilnehmerinnen zu individuellen Trainingseinheiten, gemeinsamen sozialen Aktivitäten oder körperlich und geistig aktivierenden Angeboten an bedeutsamen Orten im Quartier angeregt wurden. Die erste sechsmonatige Interventionsphase hatte dabei stärker explorativen Charakter. Die Teilnehmerinnen wurden in dieser ersten Phase, als Expertinnen für ihr eigenes Quartier, in die Entwicklung der unterschiedlichen Trainings- und Aktivierungsangebote eingebunden, um Inhalte spezifisch auf die Besonderheiten des Quartiers abzustimmen. In der zweiten Phase wurden Rückmeldungen der Teilnehmerinnen sowie die Erfahrungen der Teilhabementorinnen („Lessons Learned“) aus der ersten Phase aufgegriffen und das gesamte Vorgehen verfeinert.

Die Analyse der Machbarkeit zeigt, dass die Teilhabementorinnen im ersten Zyklus wöchentlich ca. sechs Stunden in die Konzeption, Vorbereitung und Durchführung des Programms investierten. In der zweiten Interventionsphase konnte dieser Zeitaufwand, abhängig von der Anzahl angebotener Aktivitäten auf maximal drei Stunden pro Woche reduziert werden.

Die durchschnittliche Anwesenheit beim wöchentlichen Gruppentraining lag sowohl in der ersten als auch in der zweiten Phase bei 76%. Von den befragten Teilnehmerinnen gaben nahezu alle (Zyklus 1: 13/13 Befragten; Zyklus 2: 14/15 Befragten) an, mit dem Programm *Quartier agil – aktiv vor Ort* zufrieden zu sein. Nach eigener Einschätzung der Teilnehmerinnen förderte das Programm bei 9 von 13 Personen aus Zyklus 1 und bei 14 von 15 Personen aus Zyklus 2 die soziale Vernetzung. Körperliche und kognitive Leistungsmerkmale zeigten positive Trends in spezifischen Funktionsbereichen (z.B. Balance, Aufmerksamkeit).

Das Trainingsprogramm *Quartier agil – aktiv vor Ort* ist somit ein gut durchführbares Programm, welches das Potenzial besitzt, die soziale Teilhabe bei gesunden älteren Menschen zu stärken und teilhaberelevante körperliche und kognitive Funktionen aufrecht zu erhalten bzw. zu fördern.

### 3. Rahmenbedingungen

#### 3.1 Quartier

Als integrierter Bestandteil wurden zu Beginn des Projekts Methoden der Sozialraumanalyse angewendet, um ein repräsentatives „Modellquartier“ auszuwählen, das exemplarisch für Quartiere in Deutschland stehen soll, in denen das neue Trainingsprogramm durchgeführt werden kann.

Dazu wurden zunächst die sozioökonomischen und räumlich-infrastrukturellen Faktoren aller neun Ortsteile, die zum Stadtbezirk Bochum Mitte gehören, gegenübergestellt. Bei den sozioökonomischen Faktoren wurden die Anzahl Älterer, die Anzahl Migrantinnen, die SGB II-Quote sowie das mittlere Jahreseinkommen berücksichtigt. Mittels einer kartographischen Nadeltechnik wurden die für die Zielgruppe und den Zweck des Vorhabens relevanten, räumlich-infrastrukturellen Faktoren abgebildet. Hierbei wurde sich auf Anlaufstellen für die alltäglichen Bedarfe und Freizeitaktivitäten (z.B. Supermärkte, Krankenhäuser/Arztpraxen, Pflegeheime, Restaurants, Sportvereine, Parks etc.) sowie die Infrastruktur des Verkehrs konzentriert (ÖPNV, Parkplätze etc.). Auf Grundlage dessen erfolgte im Austausch mit einer Reihe von Expertinnen und Ansprechpartnerinnen vor Ort (den „Stakeholdern“) die Auswahl des Modellquartiers.

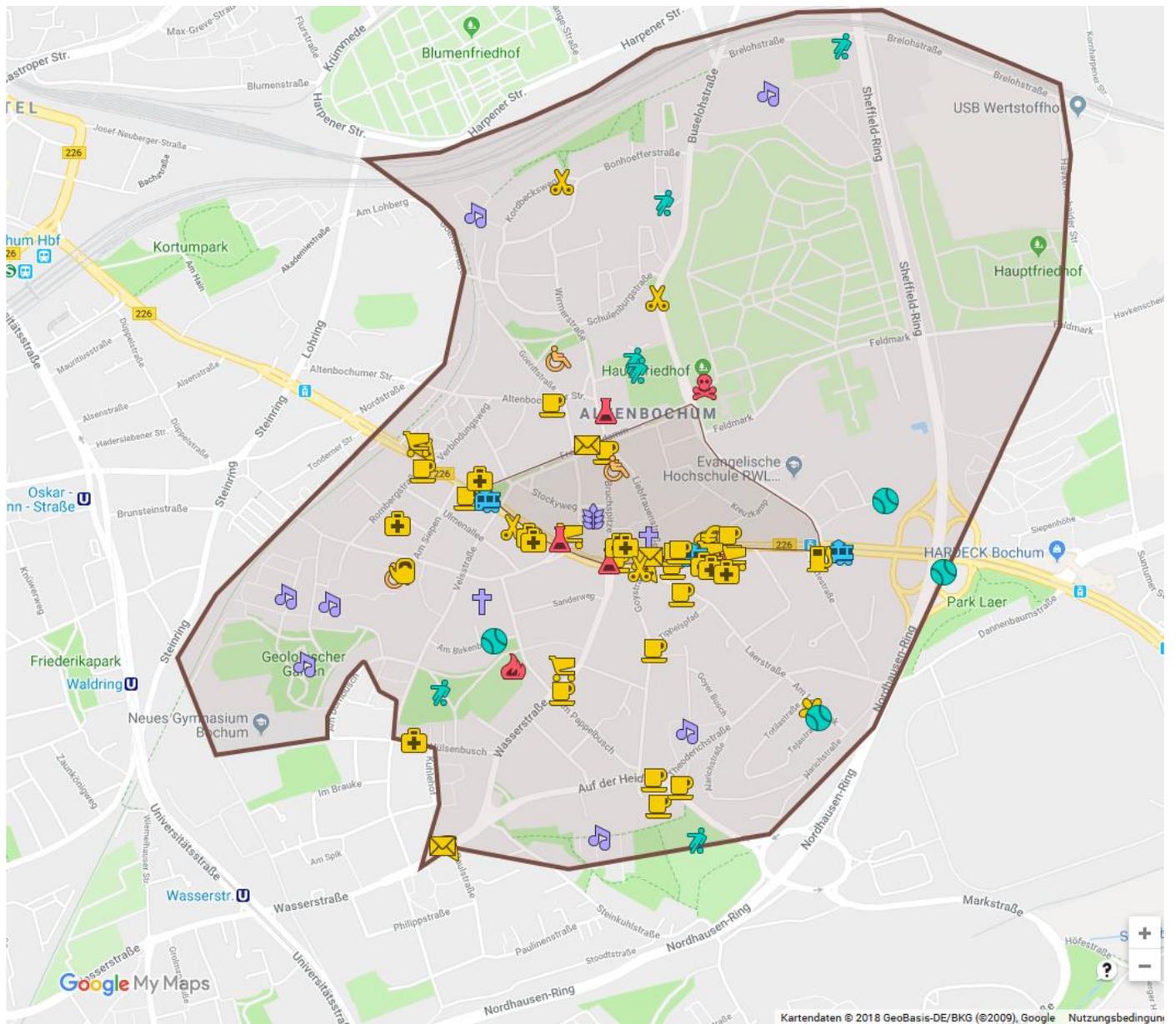
Im Kontext des Entwicklungscharakters des vorliegenden Projekts wurde mit dem Ortsteil Altenbochum ein Quartier mit einer „durchschnittlichen“ Sozialstruktur (vgl. Tabelle 1) und einer gewachsenen Infrastruktur ausgewählt.

Tabelle 1: sozioökonomische Faktoren des Ortsteils Altenbochum (Sozialbericht Bochum, 2015)

wohnberechtigte Bevölkerung	Anzahl Ältere ( ≥ 60 Jahre)	Anzahl Migrantinnen	SGB II Quote	mittleres Jahreseinkommen
11.927	4.017	1.516	17,2 %	26.700 €

Anmerkung: SGB II Quote = Anteil Prozent der Bevölkerung unter 65 Jahren, die Leistungen nach zweitem Sozialgesetzbuch (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld) erhalten

Im Altenbochumer Bogen, einer zentralen Anlaufstelle im Quartier, bündeln sich Geschäfte, Arztpraxen und Dienstleister, die zur Versorgung alltäglicher Bedarfe nötig sind. Zudem wird hier altengerechter Wohnraum mit einer guten Anbindung an den ÖNV angeboten. Dank des geologischen Gartens, der katholischen und evangelischen Kirchengemeinde, des Hauptfriedhofes und diverser ansässiger Sportvereine gibt es ausreichend Raum und Rahmen für Freizeitmöglichkeiten und soziokulturelle Aktivitäten. Diese Informationen zum Modellquartier sollen Interessentinnen helfen, abzuwägen, wie gut der *Quartier agil*-Ansatz auf ihr jeweiliges Quartier übertragbar sein wird. Abbildung 1 zeigt beispielhaft die Visualisierung der räumlich-infrastrukturellen Gegebenheiten des Ortsteils Altenbochum.



**Legende: Landmarke (Anzahl in Altenbochum)**

- |                 |                     |                            |                       |
|-----------------|---------------------|----------------------------|-----------------------|
| Post (3)        | Frisörin (3)        | Pflegeheim (3)             | Kultur & Freizeit (7) |
| Restaurant (16) | Bank (1)            | Sportstätte (6)            | Bahn (3)              |
| Arztpraxis (10) | Bäckerin (5)        | Spielplatz (4)             | Friedhof (1)          |
| Supermarkt (5)  | Seniorinnencafé (1) | Kirche/Gemeindezentrum (2) | Feuerwehr (1)         |
| Tankstelle (1)  | Grünfläche (1)      | Markt (1)                  | Apotheke (3)          |

Abbildung 1: Mapping der räumlich-infrastrukturellen Gegebenheiten im Quartier Altenbochum

Quartier agil – aktiv vor Ort

Praxishandbuch

mehrdimensionales Gruppentraining  
Smartphone- & Krafttraining

Im darauffolgenden Arbeitsschritt wurden gemeinsam mit den Teilnehmerinnen die Infrastruktur und das soziale Handeln im Quartier insbesondere auf wichtige gemeinsame Kontaktpunkte und Anlaufstellen, die für die Partizipation der rekrutierten Teilnehmerinnen von besonderer Bedeutung waren (beispielsweise Einrichtungen wie Sparkasse, Post, Super-/Markt, Ärzte, Vereinsheime, kirchliche Einrichtungen u. ä.), hin untersucht. Abbildung 2 zeigt, wie etwa gemeinsam beim Markieren auf einer Landkarte die Teilnehmerinnen diskutieren und sich Gespräche über relevante Orte im Quartier entwickeln, die sehr wertvoll für spätere Trainingskonzeption sind.

Im Zuge des partizipativen Ansatzes ist es auch perspektivisch in der späteren Umsetzung notwendig, das Programm so zu modifizieren, dass Inhalte und Übungen konkret aus solchen individuellen Erfordernissen abgeleitet werden und sich, wann immer passend, inhaltlich an lokale Gegebenheiten anlehnen (z.B. Wortgenerierung mit lokalen Begriffen oder Rallies durch das Quartier).



Abbildung 2: partizipatives Mapping des Quartiers

### 3.2 Teilnehmerinnen

Das Programm *Quartier agil – aktiv vor Ort* richtet sich an Teilnehmerinnen ab 65 Jahren, die selbstständig zu Hause leben und keine Pflegestufe, gravierende gesundheitliche Einschränkungen sowie sprachlich-kognitive Defizite, die über eine leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI) hinausgehen, aufweisen.

Im Zuge der körperlichen Aktivierung und des körperlichen Trainings können in sehr seltenen Fällen Komplikationen auftreten. Zum Schutz vor diesen möglichen Komplikationen sollte der Teilnahme an dem Programm gemäß den vorab aufgeführten Ausschlusskriterien nur dann zugestimmt werden, wenn keine der in Tabelle 2 aufgeführten wesentlichen gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Im Zuge des

Projektes wurde ein Screeningfragebogen entwickelt, mit dessen Hilfe diese gesundheitlichen Voraussetzungen sorgfältig überprüft werden können (vgl. Abschnitt 7.1). Es ist zu erwähnen, dass dieser Screeningfragebogen kein Ersatz für diagnostische Verfahren darstellt und dass bei Nichterfüllung der Voraussetzungen für die Teilnahme am Training oder in zweifelhaften Fällen eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung einzuholen ist, bevor das Training initiiert wird.

Tabelle 2: *gravierende gesundheitliche Einschränkungen gemäß den Leitlinien der Fachgesellschaften* (Riebe, D., Ehrman, J., Liguori G. & Magal, M., 2018; American College of Sports Medicine; Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, 2007)

<b>Ausschlusskriterien für das körperliche Training</b>
- frische Verletzungen des Bewegungsapparates (Muskelfaserriss, Bänderriss, Frakturen)
- Zustand unmittelbar nach Operation
- offene Wunden und Wundheilungsstörungen
- akute, mit Fieber verbundene schwere Infektionskrankheiten, fieberhafte Entzündungen und systemischen Erkrankungen, darunter grippale Infekte und Tropenkrankheiten
- akute allergische Erkrankungen (z. B. akuter Asthmaanfall)
- Rheumatoide Arthritis im akuten Schub
- akute neurologische Kompressionssyndrome mit Sensibilitätsstörung und Ausfallerscheinung
- stark fortgeschrittene Arteriosklerose, insbesondere Zerebralsklerose
- schwerwiegende Stoffwechselkrankheiten (schlecht eingestellter Diabetes, Hyperthyreose)
- akute kardiale Dekompensation, frischer Myokardinfarkt, instabile Angina pectoris, schwerwiegende Klappenerkrankungen, Aortenstenose und -aneurysma
- nicht kontrollierbare Herzrhythmusstörungen, AV-Block III. Grades
- akute Thrombose, Venenthrombose, ventrikuläres Aneurysma, hypertrophe Kardiomyopathie, aktive Myokarditis
- chronische Hypertonie WHO-Stadium III und unkontrollierte Hypertonie
- Einnahme von Antibiotika

Bei der Gruppenzusammensetzung sollte nach Möglichkeit auf ausreichend große Homogenität der körperlichen und sprachlich-kognitiven Leistungsfähigkeit geachtet werden, damit Schwächere nicht überfordert werden und leistungstärkere Teilnehmerinnen sich nicht unterfordert fühlen.

Es empfiehlt sich, die Gruppengröße an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen zu orientieren (vgl. Abschnitt 3.4), damit individuelle Bedürfnisse und die Sicherheit der Teilnehmerinnen optimal berücksichtigt werden können.

### 3.3 Teilhabementorinnen

Das Projekt *Quartier agil – aktiv vor Ort* wurde von zwei sogenannten Teilhabementorinnen begleitet. Sie waren die zentralen Ansprechpartnerinnen für die Teilnehmerinnen im Projekt. Ihre Aufgabe war es, das Trainingsprogramm auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und zielgruppenspezifischer Bedarfe zu konzipieren, durchzuführen und zu evaluieren. Die Durchführung des Programmes erforderte von ihnen praktische Kenntnisse in der Gestaltung und Leitung von (Senioren-)Gruppen sowie fundierte Fachkenntnis aus dem physiotherapeutischen/sportwissenschaftlichen und sprachtherapeutischen Bereich, um das Training sicher und adäquat dosieren und anleiten zu können. Für die weitere Implementierung des Trainingsprogrammes empfiehlt es sich, Übungsleiterinnen als Teilhabementorinnen einzusetzen.

#### Die Übungsleiterin als Teilhabementorin

Die Aufgaben der Übungsleiterin als Teilhabementorin gehen über das reine Anleiten und Durchführen körperlichen und kognitiven Trainings hinaus. Die Übungsleiterin als Teilhabementorin soll die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Quartier, die Partizipation und die Vernetzung der Teilnehmerinnen untereinander fördern. Wenn eine Übungsleiterin als Teilhabementorin fungiert, ist es zum einen notwendig, dass die Übungsleiterin sich mit den Quartiersgegebenheiten, Identifikationspunkten sowie den angebotenen soziokulturellen Veranstaltungen vertraut macht und diese in das Programm einbindet. Zum anderen ist es notwendig, dass die Übungsleiterin als Teilhabementorin Aktivitäten und Aufgaben initiiert, die von der Gruppe gemeinschaftlich durchgeführt/gelöst werden und bei denen ausreichend Zeit und Raum für zwischenmenschliche Interaktionen ist.

Wird die digital unterstützte *Quartier agil*-Version angeboten, ist es zudem erforderlich, dass die Übungsleiterin als Teilhabementorin die Teilnehmerinnen in die Nutzung der eingesetzten Medien und Applikationen einweist und diese unterstützend begleitet.

Um die oben beschriebenen Aufgaben einer Übungsleiterin als Teilhabementorin adäquat umsetzen zu können bedarf es spezifischer Qualifikationen, die über die fachlichen Qualifikationen einiger Übungsleiterinnen hinausgehen können. Tabelle 3 liefert einen Überblick.

<b>fachliche Grundlagen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- optimalerweise: Ausbildung oder Studium in einem Gesundheitsfachberuf (Physiotherapeutin, Sprachtherapeutin usw.)</li><li>- mindestens: Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der Prävention“</li><li>- Schwerpunkt im Bereich der körperlichen und kognitiven Aktivierung</li></ul>
<b>vorteilhafte praktische Erfahrungen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Erfahrungen im Umgang mit der Zielgruppe</li><li>- Erfahrungen im Anleiten von Gruppen</li><li>- Erfahrung im Umgang mit neuen Medien (Smartphones und Apps)</li><li>- in der Vernetzung/Kooperation mit kommunalen Akteuren</li></ul>
<b>Interessen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- an der Zielgruppe</li><li>- an der Quartiersarbeit</li></ul>

Tabelle 3: Voraussetzungen zur Anleitung des Programmes *Quartier agil - aktiv vor Ort*.

Darüber hinaus sollte die Übungsleiterin als Teilhabementorin darauf achten, die Gruppe bedarfsgerecht und altersgemäß anzuleiten, z.B. auf eingeschränkte Sinnesfunktionen oder körperliche Handicaps Rücksicht zu nehmen. Dabei sollte vor allem auf ausreichend ausführliche, laut und deutlich vorgetragene Instruktionen und Wiederholungen geachtet werden. Außerdem gilt es, sensibel für persönliche Haltungen der Teilnehmerinnen (z.B. Skepsis, Ablehnung, Scheu) oder innerhalb der Gruppe (z.B. Gruppentempo, Wettbewerb, Grüppchenbildung) zu sein, um ggf. in persönlichen Gesprächen gegensteuern zu können. Die Übungsleiterin als Teilhabementorin sollte den Fokus auf spielerische Zusammenarbeit legen, bei der sich auch die vermeintlich Schwächeren einbringen können.

### 3.4 Gruppengröße

In der Erprobungsphase hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, die Trainings und Aktivitäten von zwei Übungsleiterinnen begleiten zu lassen, um gleichzeitig eine notwendige individuelle Betreuung und die Anleitung der Gruppe insgesamt sicherzustellen. Gruppen mit älteren Teilnehmerinnen sind in der Regel heterogen. Wir empfehlen daher gemäß der zur Verfügung stehenden Ressourcen optimalerweise zwei Übungsleiterinnen einzusetzen, dann ergibt sich eine ideale Gruppengröße von maximal 20 Seniorinnen, die adäquat angeleitet und ausreichend betreut werden können. Etwa 10-12 Teilnehmerinnen ohne gravierende gesundheitliche (körperlicher und kognitiver Art) Einschränkungen können auch von einer einzelnen Übungsleiterin betreut werden.

Im Verlauf des Projekts hat sich herauskristallisiert, dass eine Gruppe von 20 Personen ausreichend groß ist um alterstypische Ausfälle (Urlaub, Krankheit, etc.) zu kompensieren und Eigendynamik zu entwickeln. Bei kleineren Gruppen entsteht das Risiko, dass Teilnehmerinnen zu viel Input und Anleitung durch die Übungsleiterinnen erwarten und die soziale Vernetzung untereinander schwieriger wird. Bei größeren Gruppen wiederum kann ein störender Geräuschpegel entstehen und die Vernetzung untereinander fällt schwerer. Zudem kann eine zu große Gruppe zu Lasten der Sicherheit gehen, da vor allem im Zuge des körperlichen Trainings adverse Ereignisse wie z.B. Stürze auftreten können.

### 3.5 Räumlichkeiten

Trotz des Quartiersbezuges sollte den Verantwortlichen eine Sporthalle zur Verfügung stehen, die für die Gruppentrainings oder bei schlechtem Wetter genutzt werden kann. Im Rahmen der Mehrzwecknutzung ergeben sich spezielle Anforderungen an die Sporthalle, in der das Programm *Quartier agil – aktiv vor Ort* durchgeführt werden kann.

Zum einen sollte die Sporthalle über den entsprechenden Platz, der für die diversen körperlichen Übungen benötigt wird verfügen. Zum anderen sollten gewisse Sicherheitsstandards wie z.B. rutschfester Hallenboden, ausreichend Licht, Unterstützungsmöglichkeiten (Sprossenwände, Barren Sitzmöglichkeiten) erfüllt werden. Mit Blick auf die Zielgruppe ist es ratsam inklusive Sportstätten, zu denen ein barrierefreier Zugang möglich ist zu wählen. Zusätzlich empfiehlt sich eine Sitzmöglichkeit mit

Tischen, um die sprachlich-kognitiv und sozial ausgerichteten Sequenzen in einem adäquaten Rahmen abhalten zu können. Nach Möglichkeit sollten die Tische hufeisen- oder kreisförmig angeordnet sein, um jeder Teilnehmerin gute Sicht zu ermöglichen. Außerdem sollte der Raum möglichst resonanzfrei sein, damit auch hörgeschädigte Personen problemlos teilnehmen können.

### 3.6 Material

Da im Zuge der Entwicklung des *Quartier agil*-Programmes besonders auf die Nachhaltigkeit und den Quartiersbezug Wert gelegt wurde, wurden Materialien eingesetzt die entweder typischerweise in Sportstätten vorhanden sind und geliehen werden können oder durch kostengünstige Alternativen aus dem Hausgebrauch zu ersetzen sind. Zudem wurde bei der Auswahl der Materialien darauf geachtet, dass sie transportabel oder durch äquivalente Gegebenheiten im Quartier zu ersetzen sind. Tabelle 4 zeigt welche Materialien mindestens für die Durchführung des Programmes notwendig sind und durch welche kostengünstigen Alternativen sie ersetzt werden können.

Tabelle 4: benötigte Materialien und kostengünstige Alternativen für die Durchführung des Programmes *Quartier agil* - aktiv vor Ort

körperliche Aktivität	Alternative	sprachlich-kognitive Aktivität
Wurfgegenstände (Bälle, Sandsäckchen, Tücher, Boule o.ä.)	Wasserbälle, Luftballons, Schwämme, Wollknäuel, Kissen	Sprachlich-kognitiv fordernde Gesellschaftsspiele ( <i>Tabu, Blurble, Scrabble, Boggle</i> o.ä.)
Hindernisse (Stepper, Weichbodenmatten o.ä.)	Treppe, Decken/Handtücher, Schuhkartons, Teppichfliesen	Büromaterialien (Papier, Stifte, Radiergummis etc.)
Gewichte (Gewichtsmanschetten)	Wasserflaschen	Kopien vorgefertigter Materialien (Buchstabenkarten, „Teekesselchen“ u.a., vgl. vorliegendes Manual)
Markierungen (Hütchen o.ä.)	Küchenpapierrolle, Kreppband, Wäscheleine	

In den Trainingsplänen der mehrdimensionalen Gruppentrainings (vgl. Abschnitt 5.1) und in dem Übungs- und Aktivitätenpool (vgl. Abschnitt 5.2) ist das benötigte Material im Detail aufgeführt.

Die digitale Unterstützung kann nach Möglichkeit mit bereits im Besitz der Teilnehmerinnen befindlichen Smartphones oder Tablets erfolgen. Sollte die projekteigene *Quartier agil*-App nicht zur Verfügung stehen, empfehlen wir zur Förderung der digitalen Teilhabe und des gemeinschaftlichen Austausches der Teilnehmerinnen eine App mit einer Messenger-/Chatfunktion einzusetzen. Das körperliche Training kann weiter durch gängige Tracking-Apps und Fitness-Apps ergänzt werden. Analog gilt für die Anreicherung des kognitiven Trainings, dass auf bereits am Markt befindliche Apps, die kognitiv-sprachliche Spiele und Trainings umfassen, zurückgegriffen werden kann. Bei der Auswahl konkreter Apps sind gängige Qualitätskriterien und die Einhaltung der für die Zielgruppe bestehenden Trainingsempfehlungen sowie die Anwenderinnenfreundlichkeit zu beachten.

Grundsätzlich ist beim Einsatz neuer Medien zu berücksichtigen, dass ältere Menschen sehr heterogene Technikerfahrungen haben und oft z.B. mit Smartphones noch gar keine Berührungspunkte hatten. Die

Tabellen 5 und 6 geben einen Überblick über Förderfaktoren und Barrieren, die es hierbei zu beachten gilt.

Tabelle 5: Förderfaktoren für Smartphonennutzung (Osterhoff, Günther, Thiel, Grüneberg & Sommer, 2018)

Förderfaktoren für Smartphonennutzung im Trainingskontext		
benutzerseitig	smartphoneseitig	schulungsseitig
<ul style="list-style-type: none"> <li>positive Grundeinstellung, Neugier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>adäquate, partizipative Geräte- &amp; Tarifwahl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleingruppen &amp; Tandems</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>körperliche &amp; sprachlich-kognitive Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Konfiguration &amp; Auswahl ansprechender Apps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>separate Smartphoneschulung durch Experten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>körperliches &amp; sprachlich-kognitives Training, Aktivierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Funktionsstüchtigkeit von Apps, Internet u.ä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>regelmäßiger, persönlicher Support</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>technische Vorerfahrung, Medienkompetenz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kostengünstige Geräte und -nutzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>großzügige Zeitfenster</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Freiwilligkeit, Motivation, Spaß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vollumfängliche Nutzbarkeit der Features</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholungen &amp; schriftliche Anleitungen zum Nachlesen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstwirksamkeitserwartung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niedrigschwellige Bedienbarkeit von Menüs &amp; Apps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eigene Lösungsstrategien entwickeln</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppendynamik, Förderung sozialer Kontakte &amp; Teilhabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bereitstellung adäquater Bedienungshilfen (Eingabestifte, Kopfhörer etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feedbackmöglichkeiten</li> </ul>

Barrieren für Smartphonennutzung im Trainingskontext		
benutzerseitig	smartphoneseitig	schulungsseitig
<ul style="list-style-type: none"> <li>ablehnende Grundeinstellung, Skepsis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>falsche Geräte- &amp; Tarifwahl (z.B. zu kleines Display, zu wenig Datenvolumen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppengröße</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>körperliche und kognitiv-sprachliche Leistungseinbußen (z.B. perzeptuell, Feinmotorik)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>technische Ausfälle (z.B. Defekte, unvorhergesehene Updates)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitverzögerungen (z.B. nicht unmittelbar zu behebbende Defekte), nicht ansprechbarer Support</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>sozioökonomische Barrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>komplexe Menüs und Strukturen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schulung durch medientechnische Laien</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>fehlende Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eingeschränkte Nutzbarkeit (z.B. Downloadsperre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus auf Training und Arbeit (neue Medien sollten Spaß vermitteln)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Angst, etwas kaputt zu machen, Berührungssängste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kostenfallen (z.B. Abonnements, In-App-Käufe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu hohes Lerntempo, ungenügender Raum für Fragen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mangelnde Neugier, Nichtnutzung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>anspruchsvolle Gerätewartung (häufiges Laden, Sturzempfindlichkeit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>inflexible Lösungsstrategien</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• negative Vorerfahrungen mit neuen Medien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl nicht ansprechender Dienste und Apps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• finanzielle Voraussetzungen (Kursgebühren)</li> </ul>
--	--	--

Tabelle 6: *Barrieren für Smartphonennutzung* (Osterhoff, Günther, Thiel, Grüneberg & Sommer, 2018)

## 4. Hinweise zur Durchführung

### 4.1 Aufbau des Trainingsprogrammes

Das Trainingsprogramm *Quartier agil – aktiv vor Ort* besteht aus sechs Komponenten (vgl. Abbildung 3), die in ihrer Gesamtheit die Mehrdimensionalität und Einzigartigkeit des Programmes ausmachen. Dabei unterstützen die Komponenten mehrdimensionales Gruppentraining (blau), solitäres körperliches Training (lila) und das solitäre kognitive Training (orange) Teilnehmerinnen bei der Erhaltung oder Verbesserung geistiger oder körperlicher Ressourcen individueller und intensiver. Die Komponenten Aktivitäten an den Identifikationspunkten (grau), Gruppenaufgaben (rot) und individuelle Aufgaben (grün) weisen einen höheren Grad der sozialen Vernetzung und des Quartiersbezuges auf.

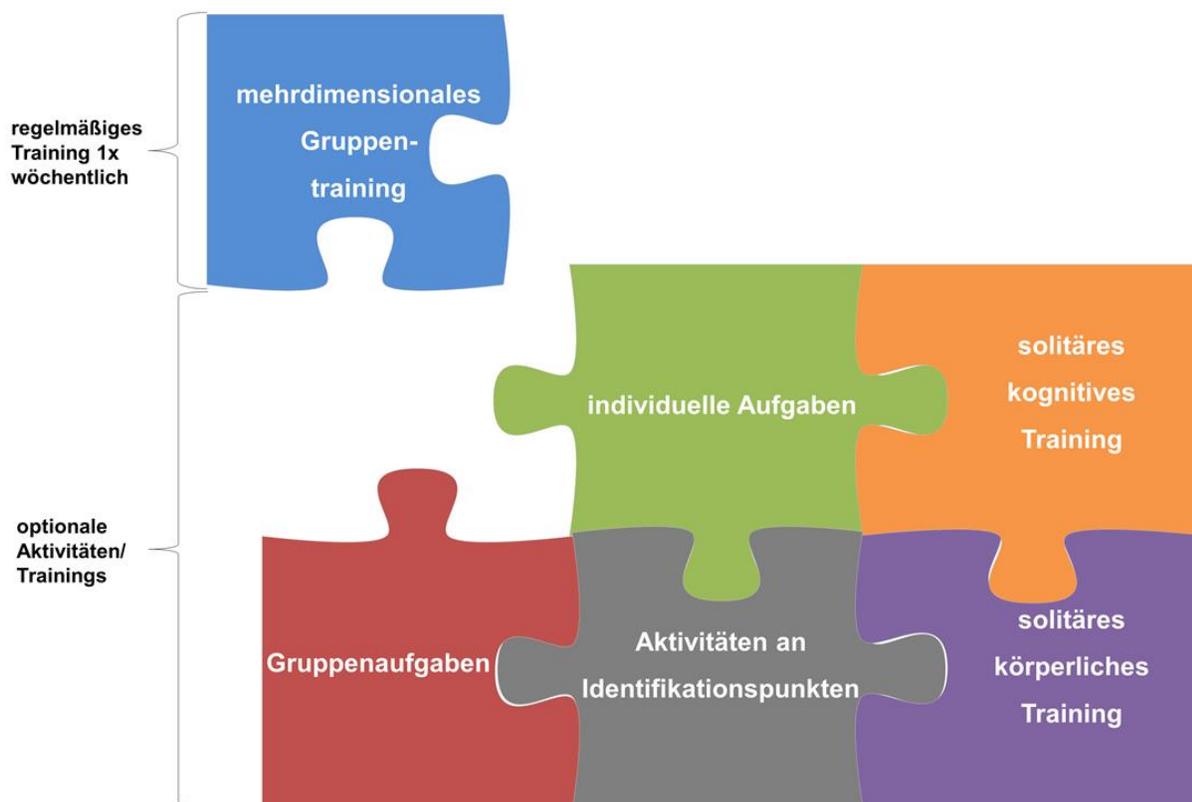


Abbildung 3: Komponenten des Trainingsprogrammes *Quartier agil - aktiv vor Ort*

Das mehrdimensionale Gruppentraining ist der Ankerpunkt in dem Programm *Quartier agil – aktiv vor Ort*. Es soll regelmäßig, 1 Mal wöchentlich, 90 Minuten lang, idealerweise in einer Sporthalle stattfinden, da hier das verschränkte Training zentral steht. Zudem dient es als Plattform für den direkten Austausch mit den Übungsleiterinnen und alle organisatorischen Belange. Sofern technische Endgeräte und Applikationen, die eine Schulung der Teilnehmerinnen erfordern, zum Einsatz kommen,

kann diese im mehrdimensionalen Gruppentraining untergebracht werden. Die konkreten wöchentlichen Inhalte des mehrdimensionalen Gruppentrainings sind in Abschnitt 5.1 beschrieben.

Die Aktivitäten an den Identifikationspunkten dienen der sozialen Vernetzung im Quartier und sind somit inhaltlich an die Besonderheiten und Gegebenheiten des Wohnquartiers angepasst. In diesem Trainingsmanual besteht ein Pool an Aktivitäten, die im Rahmen des Entwicklungsprojektes exemplarisch für das Quartier Altenbochum konzipiert wurden, aber dennoch auf andere Quartiere übertragbar sind. Dabei obliegt die Organisation derartiger Aktivitäten nicht ausschließlich den Übungsleiterinnen, sondern ist sie im Zuge des partizipativen Ansatzes durchaus auch von den Teilnehmerinnen erwünscht. Sowohl die Frequenz als auch die Teilnahme an den Aktivitäten an den Identifikationspunkten ist optional.

Gruppenaufgaben sind Aufgaben, deren Erfüllung sich die Gesamtgruppe oder kleinere Gruppen von Teilnehmerinnen selber zum Ziel setzen. Die inhaltliche Ausgestaltung und Frequenz der Gruppenaufgaben liegen bei der Gruppe selbst. Vor allem zu Beginn ist es ratsam, dass die Übungsleiterinnen der Gruppe hierbei beratend und motivierend zur Seite stehen. Beispiele und Denkanstöße für geeignete Gruppenaufgaben und Aktivitäten an den Identifikationspunkten sind im Abschnitt 5.2 zu finden.

Das mehrdimensionale Gruppentraining wird durch das solitäre kognitive Training und durch das solitäre körperliche Training ergänzt. Bedarfsorientiert und individuell werden hier kognitive und motorische Trainingsreize gesetzt, darunter beispielsweise Aufmerksamkeitstraining oder funktionsorientiertes Krafttraining. An dieser Stelle empfiehlt sich der Einsatz neuer Medien, mit deren Hilfe kognitive und auch körperliche Übungen, z.B. in Form von Übungsvideos oder einfachen Textaufgaben individuell und flexibel bereitgestellt werden können. Im Aktivitäten- und Übungspool (vgl. Abschnitte 5.2.1 und 5.2.2) sind Beispiele genannt.

Die individuellen Aufgaben beinhalten Aufgaben, die der Erfüllung selbstgesteckter Ziele dienen. Sie sind optional und werden durch die Teilnehmerinnen selbst formuliert. So ist es beispielsweise denkbar, dass eine Teilnehmerin an ihrer Ausdauer und Merkfähigkeit arbeiten möchte und es sich zur Aufgabe macht alltägliche Wege, wie den zum Supermarkt zu Fuß zurückzulegen und sich dabei gar die Einkaufsliste einzuprägen. Die Übungsleiterinnen haben hierbei eine beratende und motivierende Funktion.

## 4.2 Fallbeispiel

Der *Quartier agil*-Ansatz lässt sich am besten an einem Fallbeispiel erläutern:

Frau Müller (84 Jahre) hat sich früher gerne mit ihrem ehemaligen Nachbarn Herrn Schmidt (80 Jahre) im Café verabredet. Mittlerweile meidet Sie jedoch den kurzen Fußweg aufgrund der Steigung, einer schwierigen Ampelkreuzung mit kurzer Grünphase und einer Teilstrecke mit unebenen, rutschigen Pflastersteinen. Sie kann sich zudem nicht mehr so gut an die Inhalte des letzten Gesprächs mit Herrn Schmidt erinnern und hat Schwierigkeiten, seinen Ausführungen bei ablenkenden Hintergrundgeräuschen aufmerksam zu folgen. Da sie zuhause nicht mehr so gerne Besuch empfängt, haben die früher regelmäßigen Treffen zwischen Frau Müller und Herrn Schmidt in letzter Zeit zunehmend seltener stattgefunden.

Durch die Befragung und die Visualisierung mittels Nadeltechnik zeigt sich, dass Frau Müller früher regelmäßig zu Fuß im Quartier unterwegs war. Besonders gerne hat sie ihre Einkäufe auf dem Wochenmarkt erledigt. Die elektronisch gestützte dreitägige Beobachtung des Mobilitäts- und Kommunikationsverhaltens von Frau Müller zeigt, dass ihre Wohnung 800m entfernt vom Markt liegt und sie momentan zumeist nur im 300m von ihrer Wohnung liegenden Supermarkt einkauft. Sie hatte in den vergangenen drei Tagen keine längeren sozialen Kontakte außerhalb der Wohnung. Bei der individuellen Ausgestaltung der kognitiven und körperlichen Aktivitäten stellen sich Frau Müllers Übungsleiterinnen die Fragen, was Frau Müller sich merken muss, mit wem sie worüber kommunizieren muss, welche Wegstrecken sie gehen muss und welche kritischen Punkte diese Wegstrecken aufweisen. Im Gespräch mit den Übungsleiterinnen äußert Frau Müller, dass sie früher am liebsten am Mittwoch zum Markt gegangen sei, weil es dann nicht so voll ist, sie mehr Zeit für Gespräche mit den netten Marktleuten hat und ihr Bekannter Herr Schmidt sie begleiten konnte. In der letzten Zeit fühlt sie sich in den Beinen kraftlos und traut sich deswegen längere Strecken im Quartier nicht mehr zu. Der Bus stellt keine Alternative für sie da, weil sie mit dem komplizierten Ticket-Automaten nicht zurechtkommt.

Das Mapping der Gruppe zeigt, dass viele Gruppenmitglieder regelmäßig auf dem Wochenmarkt einkaufen und dort eine rege soziale Interaktion stattfindet. Einige Teilnehmerinnen unternehmen von dort aus weitere Aktivitäten. Nach Erledigung der Lebensmitteleinkäufe finden sich einige am Bäckereistand ein und trinken gemeinsam noch eine Tasse Kaffee. Sie tauschen sich zu Neuigkeiten und aktuellen Erlebnissen aus. Die Werberufe der Marktleute ausblenden, den Aufmerksamkeitsfokus ganz auf die Gesprächspartnerinnen legen und sich daran erinnern, was letzte Woche erzählt wurde, sind einige der typischen kognitiven Alltagsaufgaben während ihres Gesprächs am Bäckereistand. Auf Dauer ist es für einige Teilnehmerinnen auch belastend, dass der Bäckereistand keine Sitzgelegenheiten bietet. Wer auf einem Rollator Platz nimmt, muss sich bemühen, den Gesprächen „von unten“ gut folgen zu können, d.h. eine nicht physiologische Körperhaltung einzunehmen, so dass die Gesprächspartnerinnen gut gesehen und gehört werden können, wenn man sich um den Stehtisch herum anordnet.

Auf Basis dieser Erkenntnisse werden konkrete Bereiche für das Einzeltraining von Frau Müller (z.B. körperlich: Kraftaufbau untere Extremitäten, kognitiv-sprachlich: Verbesserung der selektiven Aufmerksamkeit) und Dimensionen für das Gruppentraining (z. B. körperlich: Gehen auf unterschiedlichen Untergründen in einem „Orientierungsparcours“, kognitiv-sprachlich: komplexe Gesprächsführung) festgelegt. Verschränkt werden kognitive und körperliche Übungen in einer Doppeltätigkeitsaufgabe, indem eine erschwerte Kommunikationssituation im Orientierungsparcours simuliert wird.

Herr Schmidt, der ebenfalls an dem *Quartier agil*-Programm teilnimmt, ist sicher auf den Beinen und benötigt kein Einzeltraining. Ihm wird von den Übungsleiterinnen aber empfohlen, an den Gruppenaktivitäten teilzunehmen. Frau Müller macht es sich daher zur Aufgabe (individuelle Aufgabe), am Freitag unterstützt von Herrn Schmidt auf dem Wochenmarkt einzukaufen.

Die Tabellen 7 und 8 zeigen exemplarisch wie eine *Quartier agil*-Trainingswoche von Frau Müller und Herrn Schmidt auf Basis des oben beschriebenen Szenarios aussehen könnte.

Tabelle 7: Exemplarische Trainingswoche von Frau Müller

Woche 13							
Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Programm- baustein		solitäres körperliches Training	mehrdimensionales Gruppentraining	solitäres kognitives Training	Individuelle Aufgabe		
Inhalt(e)		6 Kraftübungen für die unteren Extremitäten	- Begrüßung - Orientierungs- parcours & Dual- Task-Aufgabe - Schluss	Konzentrationsübung (Wörter finden im Buchstabensalat) mit Störgeräuschen (Nachrichten im Radio)	Wochenmarktbesuch mit Herrn Schmidt		
Dauer		30 Minuten	90 Minuten	20 Minuten	60 Minuten		
Ort		zu Hause	Trainingsraum	zu Hause	Quartier		
Personal vor Ort		-	2 Übungsleiterinnen	-	-		
Benötigte Materialien		- Smartphones - Stuhl - Gewichts- manschetten - Videos mit Kraftübungen	- Hindernisse - Musik	- Rätselband - Stift - Radio	Einkaufsliste		
organisiert durch		Übungsleiterinnen	Übungsleiterinnen	Übungsleiterinnen	selbstorganisiert		

Tabelle 8: Exemplarische Trainingswoche von Herrn Schmidt

Woche 6							
Tag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Programm- baustein			mehrdimensionales Gruppentraining	Gruppenaufgabe	solitäres kognitives Training		
Inhalt(e)			- Begrüßung - Gleichgewichts- training - Schluss	Spiel „Bilderjagd“: In 2 Teams unterschiedliche Motive im Quartier zu Fuß abfotografieren.	Stroop-Übung		
Dauer			90 Minuten	60 Minuten	5 Min.		
Ort			Trainingsraum	Quartier	flexibel		
Personal vor Ort			2 Übungsleiterinnen	-	-		
Benötigte Materialien			- Smartphones - Stepper - Kreppband - Sandsäckchen & Hütchen - Ringe	Aufgabenblatt und Bewertungsbogen Smartphones	Smartphone		
organisiert durch			Übungsleiterinnen	Übungsleiterinnen	Übungsleiterinnen		

### 4.3 Trainingssteuerung

Im Projekt *Quartier agil – aktiv vor Ort* lag der Fokus des körperlichen Trainings auf der Förderung der Kraft, des Gleichgewichts und der Ausdauerleistungsfähigkeit. Diese drei motorischen Fähigkeiten wurden vorrangig in Kombination mit geistigen Zusatzaufgaben (verschränkt) aber auch isoliert trainiert. Um eine realistische Umsetzung und Fortführung aller Komponenten des körperlichen Trainings zu gewährleisten wurde das Training zum einen in Aktivitäten des täglichen Lebens eingebunden, zum anderen wurden den Teilnehmern Kraft- und Gleichgewichtsübungen per Video zur Verfügung gestellt. So wurden die Teilnehmer beispielsweise per Nachricht motiviert ihre Erledigungen, unter Einbezug der BORG-Skala zur Steuerung der Intensität, zu Fuß zu absolvieren oder die in der projekteigenen App bereitgestellten Übungen als Heimtraining durchzuführen. Zudem wurden verschiedene körperliche Kleingruppentrainings angeboten (vgl. Abschnitt 5.2), denen Teilnehmer, je nach beobachtbaren Defiziten zugeteilt wurden. Die untenstehenden Rahmenempfehlungen zur Dosierung des körperlichen Trainings (vgl. Tabelle 9) orientieren sich an denen des American College of Sports Medicine (Chodzko-Zajko, 2014) und wurden für die Zwecke des vorliegenden Trainingsprogrammes angepasst.

Tabelle 9: Empfehlungen für die Dosierung des körperlichen Trainings im Rahmen des Programmes Quartier agil - aktiv vor Ort

		Trainingsdosierung					
		1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat
<b>ausdauerorientierte Aktivitäten</b>	Häufigkeit	1x/Woche	1x/Woche	2x/Woche	2x/Woche	2-3x/Woche	2-3x/Woche
	Dauer	20 Min.	30 Min.	20 Min.	30 Min.		30-60 Min.
	Intensität	leichte bis moderate Intensität (Borg 10-12)	leichte bis moderate Intensität (Borg 10-12)	moderate bis hohe Intensität (Borg 13-15)	moderate bis hohe Intensität (Borg 13-15)	30 Min. moderate bis hohe Intensität (Borg 13-15)	moderate bis hohe Intensität (Borg 13-15)
<b>Krafttraining</b>	Häufigkeit	1x/Woche	1x/Woche	1x/Woche	1x/Woche	2x/Woche	2x/Woche
	Anzahl	4-6 Übungen	4-6 Übungen	6 Übungen	6 Übungen	6 Übungen	6 Übungen
	Sätze	1		2	2	2	3
	Wdh.	10-15	1	8-12	10-15	8-12	8-12
	Intensität	Erlernen der Ausführung ohne Gewichte	10-15 mit Gewichten (0,5-2kg)	mit Gewichten (0,5-2kg)	mit Gewichten (0,5-2kg)	mit Gewichten (0,5-2kg)	mit Gewichten (0,5-2kg)
<b>Flexibilitäts-training /Dehnen</b>	Art	Statisch, beanspruchte Muskeln nach dem Kraft- & Ausdauertraining oder bei Bedarf					
	Wdh.	4					
	Dauer	15-60 Sek.					
<b>Balance-training</b>	Statisch						
	Häufigkeit	1x/Woche	1x/Woche	1x/Woche	1x/Woche	2x/Woche	2x/Woche
	Anzahl	4 Übungen	4 Übungen	4 Übungen	4 Übungen	4 Übungen	4 Übungen
	Wdh.	2	2	10	15	10	15
	Dauer	15-30 Sek.	30-45 Sek.				
	Zusatz	BOS ↓	BOS & sensorischer Input ↓	Schwerpunktverlagerung, posturale Kontrolle ↑	Schwerpunktverlagerung, posturale Kontrolle ↑	Schwerpunktverlagerung, posturale Kontrolle ↑	Schwerpunktverlagerung, posturale Kontrolle ↑
	Dynamisch						
	Häufigkeit			1x/Woche	1x/Woche	2x/Woche	2x/Woche
	Anzahl			2 Übungen	2 Übungen	2 Übungen	2 Übungen
	Wdh.			10	15	10	15
Zusatz					BOS & sensorischer Input ↓	BOS & sensorischer Input ↓	

Anmerkungen: BOS = Base of Support = Unterstützungsfläche z.B. im Stand Fläche unter und zwischen beiden Füßen

Das kognitiv-sprachliche Training sollte möglichst problemlos als regelmäßiger Bestandteil in den Alltag der TeilnehmerInnen integrierbar sein, weshalb im Rahmen von *Quartier agil – aktiv vor Ort* empfohlen wird, täglich etwa 10 Minuten einzuplanen (vgl. Oswald, 1998) und nach Zeit und Lust zusätzlich beliebig viel zu trainieren. Die TeilnehmerInnen waren dazu angehalten, die Übungen spielerisch anzugehen und zum Spaß zu nutzen und sich nicht unter Druck zu setzen, damit sie ihre Motivation aufrechterhalten

konnten. Die nötige Kontinuität beim Selbsttraining sollte gefördert werden, indem die Teilnehmerinnen mehrmals wöchentlich mittels Aufgaben in der projekteigenen App oder zusätzlich via *WhatsApp* zu kognitiven Aktivitäten angeregt wurden.

Bei der Auswahl der Trainingsinhalte wurde ein Mix aus Training spezifischer kognitiver Teilleistungen, Psychoedukation und Mnemostrategien gewählt, der Kognition und Gedächtnis fördern und dabei abwechslungsreich genug sein sollte, um individuell unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen gerecht werden zu können. Zusätzlich dazu wurden Aufgaben gewählt, die von Teilnehmerinnen unterschiedlicher Leistungsniveaus problemlos bearbeitet werden können, ohne zu über- oder unterfordern. Innerhalb der *Quartier agil*-App standen dafür dynamische Schwierigkeitsniveaus zur Verfügung.

## 5. Trainingsprogramm

### 5.1 Trainingspläne des mehrdimensionalen Gruppentrainings



Smartphonetraining & Krafttraining	Woche 1-6	Seite 24-38
Aufmerksamkeits- & Gleichgewichtstraining	Woche 7-13	Seite 39-54
Verschränktes Training	Woche 14-21	Seite 55-68
Bewegungsspiele & thematische Trainings	Woche 22-24	Seite 69-73

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 1**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, ggf. Anleitung zur Bedienung von Smartphones, Namensschilder

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Nennung des Projektziels</li> <li>- Nennung des Stundenziels (erstes Kennenlernen, „Gruppenregeln“, Erklärung der Smartphone-Basics)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
10 Min.	Hauptteil I	<b>Kennenlernspiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jede TN erhält ein Namensschild mit dem Namen einer anderen TN darauf.</li> <li>- Aufgabe ist, dass jede ihr Namensschild der korrekten Besitzerin zuführt.</li> <li>- Wenn alle ihre Schilder haben: Reihum erzählt jede, von wem sie ihr Schild gegeben bekommen hat.</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, teilw. gehend		
60 Min.	Hauptteil II	<b>Einführung in die Bedienung des Smartphones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gemeinsames Auspacken und Starten der Smartphones</li> <li>- Erläuterung der physischen Teile: Display, Knöpfe, Linsen, Buchsen, Netzteil</li> <li>- gemeinsames Anschalten</li> <li>- regelmäßiges Aufladen</li> <li>- Übung 1: Sperren und Entsperren</li> <li>- Übung 2: Eine App starten und wieder zurück</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
10 Min.	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Was muss ich dafür mitbringen? (Turnschuhe, ggf. Getränk)</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		

## Stundenverlaufsplan Mehrdimensionales Gruppentraining Woche 2

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, ggf. Anleitung Telefonbucheintrag & Schreiben, ggf. Anleitung WhatsApp, Platzkarten, Sitzordnung Visitenkarten

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
3 Min.	Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tische umstellen</li> <li>- Verteilen von Platzkarten, um die Sitzordnung festzulegen</li> </ul>			
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Kennenlernen, Smartphone-training: Telefonbucheintrag &amp; Schreiben)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, 4 Einzeltische		
10 Min.	Hauptteil I	<p><b>Kennenlernen: Schlüsselbundspiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- paarweise tauschen die TN ihren Schlüsselbund aus, stellen sich einander vor und erzählen der Partnerin etwas zu ihrem Schlüsselbund (Bedeutung eines Schlüsselanhängers, eine Anekdote etc.)</li> <li>- Wenn alle genug miteinander geplaudert haben, stellt jede TN ihren Gesprächspartner dem Plenum vor</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, paarweise		
10 Min.	Hauptteil II	<p><b>Wdh. Bedienung des Smartphones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in den bestehenden Tandems probieren die TN aus, einander anzurufen und Anrufe entgegenzunehmen</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, paarweise		
50 Min.	Hauptteil III	<p><b>Einführung in weitere Smartphonefunktionen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telefonbuch: Tastenfeld und Kontakte einspeichern</li> <li>- Übung 1: Kontakt zum Telefonbuch hinzufügen (Telefonnummern der Übungsleiterinnen)</li> <li>- Übung 2: WhatsApp öffnen, in der App zurechtfinden (Chats, Anrufe, Gruppen)</li> <li>- Übung 3: WhatsApp-Nachricht schreiben</li> </ul> <p><i>Hausaufgabe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jede TN soll 2 externe Kontakte (z.B. ihre Sitznachbarinnen aus dem Training) in ihr Telefonbuch einspeichern</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, paarweise		
10 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, 4 Einzeltische		

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 3**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, ggf. Anleitung WhatsApp, Sandsäckchen

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Kennenlernen, Smartphonetraining: WhatsApp, Spiel Zipp-Zapp)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, 4 Einzeltische		
20 Min.	Hauptteil I	<b>Spiel Zipp-Zapp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Kommando Zipp Nennung des Namens der linken Nachbarin</li> <li>- bei Kommando Zapp Nennung des Namens der rechten Nachbarin</li> <li>- bei Kommando Zipp-Zapp tauschen alle die Plätze</li> <li>- Zusätzlich geht ein Sandsäckchen bei Zipp nach links, bei Zapp nach rechts, bei Zipp-Zapp bleibt das Sandsäckchen da, wo es zuletzt war</li> <li>- <u>Variante:</u> mehrere Sandsäckchen gehen herum</li> </ul>	im Kreis stehend		
10 Min.	Hauptteil II	<b>Wdh. Bedienung des Smartphones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wdh. letzter Woche: eigene Festnetznummer ins Smartphone einspeichern</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, paarweise		
50 Min.	Hauptteil III	<b>Einführung in weitere Smartphonefunktionen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- WhatsApp: öffnen, in der App zurechtfinden (Chats, Anrufe, Gruppen)</li> <li>Übung: WhatsApp-Nachricht schreiben</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum, paarweise		
5 Min.	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum, 4 Einzeltische		



		<p><u>*Variante: Kniebeugen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hüftbreit seitlich hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- Oberkörper leicht nach vorne beugen, Rücken gerade halten</li> <li>- beide Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten rausschieben („als würde man sich hinsetzen“)</li> <li>- beachten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen und gerade nach vorne zeigen</li> <li>- beide Beine wieder strecken, submaximal</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- Steigerung: Tiefe/Flexionswinkel Knie ↑, Rucksack mit Gewicht, Einsatz d. Therabandes, Gewichtsverlagerung auf 1 Bein, einbeinig</li> </ul> <p>- <u>Hüftabduktoren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein zur Seite heben und wieder senken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE SL oder VFST, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> <p>- <u>Hüftextensoren*</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein nach hinten strecken und wieder nach vorne führen</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE VFST o. BL, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> <p><u>*Variante: Bridging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf einer Matte in RL liegend</li> <li>- Beine hüftbreit aufgestellt, Fußsohlen in Unterlage drücken</li> <li>- Becken symmetrisch heben, Schultern, Kopf und Füße bleiben auf dem Boden</li> <li>- Becken nur so weit heben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden</li> <li>- Becken wieder senken (nicht ablegen)</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- Steigerung: Füße weiter vom Gesäß entfernen, Zehenspitzen o. Fersenstand</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rucksack mit Gewicht auf Becken legen o. Theraband über Becken spannen, Armbewegungen einbauen, Füße/Beine auf Ball legen, einbeinig</li> <li>- <u>Fußflexoren (Zehenstand)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand o. Schrank, vor einer Wand etc. (m. oder o. festhalten)</li> <li>- auf die Zehenspitzen stellen und Fersen wieder absenken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> </ul> </li> <li>- <u>Fußextensoren (Fersenstand)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand, mit dem Rücken an einer Wand (m. oder o. festhalten)</li> <li>- auf die Fersen stellen und den Vorfuß wieder absenken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Cool down: Dehnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>vordere Oberschenkelmuskulatur</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf einem Bein stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand o. Schrank zum festhalten</li> <li>- anderen Unterschenkel mit der Hand umfassen</li> <li>- Knie beugen bis Dehngefühl erreicht wird durch Zug der Ferse bis zum Gesäß</li> <li>- Oberkörper bleibt gerade, Hüftgelenk gestreckt, Hohlkreuz vermeiden</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- <u>Variante:</u> aus SL, kniend, Fuß auf Hocker/Stuhl/Liege/Sprossenwand legen, mit Handtuch/Seil/Theraband als Armverlängerung</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftbeuger</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, vor einer Wand</li> <li>- einen Ausfallschritt in Richtung Wand machen, auf Brusthöhe mit den Händen an der Wand abstützen</li> <li>- Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Hüfte nach vorne schieben bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- Ferse d. hinteren Beines bleibt auf dem Boden, Fußspitzen zeigen zur Wand die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> </ul> </li> <li>- <u>hintere Beinmuskulatur (ges. Kette)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand vor einem Stuhl, auf einem Bein</li> <li>- anderes Bein gestreckt auf den Stuhl legen</li> <li>- Rumpf gerade vorne überbeugen bis Dehngefühl erreicht wird</li> </ul> </li> </ul>				<p>Merk &amp; Horstmann (2013)</p>
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuß extendieren bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- <u>Variante:</u> aus RL, im Langsitz, stehend mit beiden Beinen, stehend in Schrittstellung, mit Handtuch/Seil/Theraband als Armverlängerung</li> </ul>			
<b>5 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Knieflexoren*</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein beugen und wieder strecken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung: Widerstand ↑ durch Einsatz Gewichtsmanschetten o. Änderung der ASTE BL</li> </ul> </li> <li>- <u>*Variante: Kniebeugen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hüftbreit seitlich hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- Oberkörper leicht nach vorne beugen, Rücken gerade halten</li> <li>- beide Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten herauschieben („als würde man sich hinsetzen“)</li> <li>- beachten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen und gerade nach vorne zeigen</li> <li>- beide Beine wieder strecken, submaximal</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- Steigerung: Tiefe/Flexionswinkel Knie ↑, Rucksack mit Gewicht, Einsatz d. Therabandes, Gewichtsverlagerung auf 1 Bein, einbeinig</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftabduktoren</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein zur Seite heben und wieder senken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE SL oder VFST, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftextensoren*</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein nach hinten strecken und wieder nach vorne führen</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE VFST o. BL, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> </li> <li>- <u>*Variante: Bridging</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf einer Matte in RL liegend</li> <li>- Beine hüftbreit aufgestellt, Fußsohlen in Unterlage drücken</li> <li>- Becken symmetrisch heben, Schultern, Kopf und Füße bleiben auf dem Boden</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken nur so weit heben, dass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden</li> <li>- Becken wieder senken (nicht ablegen)</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- Steigerung: Füße weiter vom Gesäß entfernen, Zehenspitzen o. Fersenstand</li> <li>- Rucksack mit Gewicht auf Becken legen o. Theraband über Becken spannen, Armbewegungen einbauen, Füße/Beine auf Ball legen, einbeinig</li> <li>- <u>Fußflexoren (Zehenstand)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand o. Schrank, vor einer Wand etc. (m. oder o. festhalten)</li> <li>- auf die Zehenspitzen stellen und Fersen wieder absenken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> </ul> </li> <li>- <u>Fußextensoren (Fersenstand)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand, mit dem Rücken an einer Wand (m. oder o. festhalten)</li> <li>- auf die Fersen stellen und den Vorfuß wieder absenken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Cool down: Dehnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>vordere Oberschenkelmuskulatur</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf einem Bein stehend, hinter Stuhl, vor Sprossenwand o. Schrank zum festhalten</li> <li>- anderen Unterschenkel mit der Hand umfassen</li> <li>- Knie beugen bis Dehngefühl erreicht wird durch Zug der Ferse zum Gesäß</li> <li>- Oberkörper bleibt gerade, Hüftgelenk gestreckt, Hohlkreuz vermeiden</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- <u>Variante:</u> aus SL, kniend, Fuß auf Hocker/Stuhl/Liege/Sprossenwand legen, mit Handtuch/Seil/Theraband als Armverlängerung</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftbeuger</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, vor einer Wand</li> <li>- einen Ausfallschritt in Richtung Wand machen, auf Brusthöhe mit den Händen an der Wand abstützen</li> <li>- Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Hüfte nach vorne schieben bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- Ferse d. hinteren Beines bleibt auf dem Boden, Fußspitzen zeigen zur Wand</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> </ul> </li> </ul>				Merk & Horstmann (2013)
--	--	--	--	--	--	-------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>hintere Beinmuskulatur (ges. Kette)</u></li> <li>- Stand vor einem Stuhl, auf einem Bein</li> <li>- anderes Bein gestreckt auf den Stuhl legen</li> <li>- Rumpf gerade vorne überbeugen bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- Fuß extendieren bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- <u>Variante</u>: aus RL, im Langsitz, stehend mit beiden Beinen, stehend in Schrittstellung, mit Handtuch/Seil/Theraband als Armverlängerung</li> </ul>			
<b>10 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigerung: Widerstand ↑ durch Einsatz Gewichtsmanschetten</li> <li>- <u>Knieflexoren*</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein beugen und wieder strecken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung: Widerstand ↑ durch Einsatz Gewichtsmanschetten o. Änderung der ASTE BL</li> </ul> </li> <li>- <u>*Variante: Kniebeugen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hüftbreit seitlich hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- Oberkörper leicht nach vorne beugen, Rücken gerade halten</li> <li>- beide Knie beugen, Gesäß dabei nach hinten herauschieben („als würde man sich hinsetzen“)</li> <li>- beachten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen und gerade nach vorne zeigen</li> <li>- beide Beine wieder strecken, submaximal</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- Steigerung: Tiefe/Flexionswinkel Knie ↑, Rucksack mit Gewicht, Einsatz d. Therabandes, Gewichtsverlagerung auf 1 Bein, einbeinig</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftabduktoren</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein zur Seite heben und wieder senken</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE SL oder VFST, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> </li> <li>- <u>Hüftextensoren*</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stehend, hinter Stuhl (m. oder o. festhalten)</li> <li>- 1 Bein nach hinten strecken und wieder nach vorne führen</li> <li>- Geschwindigkeit 2-0-2</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- Steigerung Widerstand ↑ durch Veränderung der ASTE VFST o. BL, Einsatz Theraband o. Gewichtsmanschetten</li> </ul> </li> <li>- <u>*Variante: Bridging</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf einer Matte in RL liegend</li> <li>- Beine hüftbreit aufgestellt, Fußsohlen in Unterlage drücken</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferse d. hinteren Beines bleibt auf dem Boden, Fußspitzen zeigen zur Wand</li> <li>- die Übung mit dem anderen Bein durchführen</li> <li>- <u>hintere Beinmuskulatur (ges. Kette)</u></li> <li>- Stand vor einem Stuhl, auf einem Bein</li> <li>- anderes Bein gestreckt auf den Stuhl legen</li> <li>- Rumpf gerade vorne überbeugen bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- Fuß extendieren bis Dehngefühl erreicht wird</li> <li>- <u>Variante:</u> aus RL, im Langsitz, stehend mit beiden Beinen, stehend in Schrittstellung, mit Handtuch/Seil/Theraband als Armverlängerung</li> </ul>			
<b>5 Min.</b>	Schluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenselfie für WhatsApp-Gruppe</li> </ul> Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 7**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kopiervorlagen 1-3, Stifte, Musik, Gymnastikbälle

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Einführung kognitives Training &amp; Gleichgewichtstraining)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
35 Min.	Hauptteil I	<p><b>Einführung in Gedächtnistraining: Aufmerksamkeit &amp; Konzentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmübung: „Was gibt es in der Woche zu essen?“ (jede TN nennt zu jedem Wochentag ein Gericht, das mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnt; z.B. Montag Makkaroniauflauf, Dienstag Datteln usw.)</li> </ul> <p><b>Psychoedukation: Gedächtnis/Aufmerksamkeit/Konzentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Alltag ist es wichtig, dass wir uns Dinge merken können und gut behalten, was wir später noch brauchen, z.B. die Einkaufsliste oder Termine.</li> <li>- Dafür ist es wichtig, dass das, was wir erinnern möchten, als erstes gut abspeichern.</li> <li>- Viele von uns meinen, wir hätten ein „schlechtes Gedächtnis“, dabei stimmt das eigentlich gar nicht. Dinge, die wir uns gut eingepägt haben, vergessen wir nicht einfach so, das Gedächtnis z.B. an den letzten Urlaub oder den Geburtstag meiner Freundin ist noch intakt.</li> <li>- Das Problem ist oft viel eher, dass wir zu merkende Inhalte nicht fest genug haben abspeichern können. Das liegt oft an mangelnder Konzentration.</li> <li>- Wir können uns Dinge am besten merken, wenn wir dabei nicht abgelenkt sind. Die Fähigkeit, sich nicht ablenken zu lassen, ist die Aufmerksamkeit. Wenn man seine Aufmerksamkeit besonders auf etwas lenkt, das man sich z.B. merken will, nennt man das Konzentration. Diese Fähigkeiten kann man über verschiedene Wege trainieren. Hier probieren wir einige aus...</li> </ul> <p>- <u>Übung:</u> Kopiervorlagen 1, 2, 3</p>	sitzend an den Tischen im Nebenraum	Oswald (1998)	

45 Min.	Hauptteil II	<p><b>Aufwärmphase</b>          Übungen, die sich auch für das Aufwärmen zu Hause eignen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marschieren auf der Stelle, mit Armschwung 60 Sek., Tempo zunehmend</li> <li>- vorwärts, rückwärts, seitwärts marschieren, 60 Sek., Tempo zunehmend</li> <li>- Kniehebelauf, 60 Sek., tempo zunehmend</li> <li>- Anfersen, 60 Sek., Tempo zunehmend</li> <li>- Fersenstoß, 60 Sek., Tempo zunehmend</li> <li>- Zehenstrecken, 60 Sek., Tempo zunehmend</li> </ul> <p><b>Einführung in das Gleichgewichtstraining</b>          Minimierung der Base of support (Festhalten bei Bedarf)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parallelstand: Füße dicht nebeneinander, auf derselben Höhe           <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Bedarf Zusatz: Ball über Kopf von der einen in die andere Hand geben</li> </ul> </li> <li>2. Semitandemstand: Füße dicht nebeneinanderstellen, Ferse auf Höhe des anderen Vorfußes           <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Bedarf Zusatz: n. links und rechts schauen, Ball um die eigene Hüfte geben, von der einen in die andere Hand geben</li> </ul> </li> <li>3. Tandemstand: Ferse vor die Zehenspitzen des anderen Fußes stellen           <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Tandemstand</li> </ul> </li> <li>4. Einbeinstand: auf 1 Bein stehen           <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Einbeinstand</li> </ul> </li> </ol>	<p>Blockaufstellung</p> <p>paarweise verteilt im Raum an der Wand/Sprossenwand zur Sicherheit</p>	<p>Sherrington et al.(2008)</p>	
5 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	<p>sitzend an den Tischen im Nebenraum</p>		

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 8**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones/App, Kopiervorlagen 4-5, Musik, AIREX Matten, Gymnastikbälle

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Gleichgewichtstraining, Einführung in Mnemostrategien)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
30 Min.	Hauptteil I	<p><b>Mnemostrategie 1: Loci-Methode</b></p> <p><b>Psychoedukation: fokussierte/geteilte Aufmerksamkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stellt euch vor ihr wolltet etwas aus dem Keller holen und unten angekommen habt ihr keine Ahnung mehr, was ihr da wolltet. Woran könnte das liegen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Brainstorming TN</u> (erwartete Antworten: z.B. Gedächtnisschwund, Stress, zu viele Dinge gleichzeitig, etc.)</li> <li>- Lösung: Ursache ist Unkonzentriertheit, d.h. ein Mangel an Aufmerksamkeit, durch den wir uns Dinge nicht so gut merken können</li> </ul> </li> <li>- Erläuterung: v.a. Ältere sind anfällig für Störreize (z.B. Lärm, Termindruck, eigene Gedanken, aufwühlende Neuigkeiten etc.), die Aufmerksamkeit wird durch viele Dinge zugleich beansprucht und die Aufteilung der begrenzten Ressource Aufmerksamkeit wird schwieriger (alles gleichzeitig: Dinge tun, nachdenken, planen, Wahrnehmung verarbeiten, organisieren, Termine etc.)</li> <li>- Aufmerksamkeit kann gesteuert werden, das nennt sich dann Konzentration (Aufmerksamkeit wird „wie ein Laserstrahl“ auf etwas gerichtet):</li> <li>- Was sind Beispiele für höchste Konzentration? <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Brainstorming TN</u> (erwartete Antworten: z.B. Meditation, Prüfung, Thriller, etc.)</li> </ul> </li> <li>- Beispiele für leicht gestörte Konzentration, bei der man nur ein bisschen abgelenkt ist? <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Brainstorming TN</u> (erwartete Antworten: z.B. Lesen im Wartezimmer während man darauf wartet</li> </ul> </li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum	Oswald (1998)	

		<p>aufgerufen zu werden, Autofahren und sich dabei unterhalten,etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beispiele für stark gestörte Konzentration, Zerstreutheit? Aufmerksamkeit in alle Richtungen verstreut... <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Brainstorming TN</u> (erwartete Antworten: z.B. Stimmengewirr, Musik im Hintergrund, große Sorgen, Schmerzen, etc.)</li> </ul> </li> <li>- Zerstreutheit ist die schlechteste Basis zur Informationsaufnahme, je besser wir unsere Aufmerksamkeit richten können, desto leichter fallen die Verarbeitung und das Abspeichern von Informationen.</li> <li>- Beispiel einer Merktechnik: <b>Loci-Methode</b></li> <li>- Eine der ältesten Mnemotechniken, verknüpft Dinge mit einem Ort, beschrieben bei Cicero „De Oratore“:</li> <li>- Der antike Grieche Simonides trug bei dem vornehmen Skopas auf einer Feier ein Gedicht über Kastor und Pollux vor, wurde aber um sein Honorar geprellt und verließ deshalb als einziger die Feier vorzeitig. Von draußen sah er dann, wie das Haus mit allen Gästen darin einstürzte. Simonides half bei der Identifikation der toten Verschütteten, denn er hatte sich die Sitzplätze jedes einzelnen gemerkt, da er beim Rezitieren des Gedichtes umhergelaufen war.</li> <li>- Man kann sich Listen einprägen, indem man die einzelnen Dinge mit Orten verknüpft, die dann mental „abgelaufen“ werden. Weg kann z.B. täglicher Arbeitsweg, durch die Wohnung oder auch entlang des eigenen Körpers sein.</li> <li>- <u>Übung (Stillarbeit)</u>: TN prägen sich mit einer jeweils individuell erdachten Route die Begriffe der Kopiervorlage 4 ein (nach Hauptteil II rekapitulieren, was die TN sich merken konnten)</li> </ul>			
45 Min.	Hauptteil II	<p><b>Aufwärmphase</b> Schuhsohle an Schuhsohle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freies Gehen im Raum</li> <li>- mit Musik</li> <li>- ÜL ruft laut 2 Körperpartien, die aneinandergehalten werden sollen</li> <li>- TN finden sich zu zweit zusammen und halten die genannten Körperpartien aneinander</li> <li>- Bei einer ungeraden Anzahl ist es möglich, dass der/die Übriggebliebene sich die nächste Paarung ausdenkt</li> <li>- Bei einer geraden Anzahl denkt sich der ÜL weiterhin die Paarung aus</li> </ul>	gehend durch den Raum zur Musik	Schöttler (2002)	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mögliche Paarungen: Schuhsohle an Schuhsohle Ellenbogen an Knie Hand an Schulter Knie an unterem Rücken Unterarm an Oberschenkel etc.</li> </ul> <p><b>Gleichgewichtstraining</b> Minimierung der Base of support ggf. ergänzt durch Veränderung d. sensorischen Inputs o. Zusatzaufgabe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parallelstand, Füße dicht nebeneinander, auf derselben Höhe <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Bedarf Zusatz: AIREX Matte, Augen schließen</li> </ul> </li> <li>2. Semitandemstand: Füße dicht nebeneinanderstellen, Ferse auf Höhe des anderen Vorfußes <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Bedarf Zusatz: AIREX Matte, Augen schließen o. Kopf drehen</li> </ul> </li> <li>3. Tandemstand: Ferse vor die Zehenspitzen des anderen Fußes stellen <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Tandemstand</li> <li>- bei Bedarf Zusatz: AIREX Matte, Ball werfen &amp; fangen</li> </ul> </li> <li>4. Einbeinstand: auf 1 Bein stehen <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Einbeinstand</li> <li>- bei Bedarf Zusatz: AIREX Matte, Ball um die Hüfte oder durch Bein &amp; über Kopf geben</li> </ul> </li> </ol>	<p>paarweise verteilt im Raum an der Wand/Sprossenwand zur Sicherheit</p>	<p>Sherrington et al. (2008)</p>	
<p>10 Min.</p>	<p>Schluss</p>	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche der zu merkenden Begriffe wissen die TN noch? (freiwillige Meldung, ggf. bei Erinnerungslücken helfen lassen, aber nicht die ganze Gruppe durcheinander)</li> <li>- Aushändigen des Übungsbogens zur Loci-Methode für Zuhause (Kopiervorlage 5)</li> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	<p>sitzend an den Tischen im Nebenraum</p>		

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 9**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kopiervorlagen 6-9, Musik, Gymnastikbälle, AIREX Matten

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Gedankenspaziergang, Gleichgewichtstraining)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil II	<p><b>Gedächtnistraining 2: Aufmerksamkeit &amp; Konzentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmübung: „Kofferpacken“</li> </ul> <p><b>Psychoedukation: Wiederholung fokussierte/geteilte Aufmerksamkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung der letzten Woche</li> <li>- <u>Brainstorming TN:</u> Was versteht man unter... <ul style="list-style-type: none"> <li>o höchster Konzentration?</li> <li>o leicht gestörter Konzentration?</li> <li>o stark gestörter Konzentration bzw. Zerstreuung?</li> <li>o Wieso ist Konzentration wichtig, wenn wir uns etwas merken möchten?</li> <li>o Wie funktioniert die Merkstrategie aus der letzten Woche (Loci-Methode)?</li> </ul> </li> <li>- <u>Übungen:</u> Kopiervorlagen 6, 7, 8, 9 (was übrigbleibt: Hausaufgabe)</li> </ul> <p><b>Gedankenspaziergang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN instruieren, in Gedanken einen persönlichen Stadt(teil)rundgang zu gestalten</li> <li>- Führt eine Besucherin, die den persönlichen Alltag kennenlernen soll, quer durch euer Quartier. Was ist sehenswert? Wo komme ich gerne hin? Welche Orte bedeuten mir etwas?</li> <li>- Notieren Sie sich die Stationen des Weges und wie die Strecke dazwischen aussieht in Stichpunkten (<b>Wichtig: Dabei auf Details achten!</b> Fassaden, Werbetafeln, Bäume usw... das schult die Wahrnehmung. Stellen Sie sich den Weg so realistisch wie möglich vor, als würde ein Video im Kopf abgespielt werden!)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum	Frick-Salzmann (2014)  Finauer (2009)	

40 Min.	Hauptteil III	<p><b>Aufwärmphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versch. Gangvariationen zur Musik im Raum</li> <li>- Kommando: mit Armkreisen, Storchengang, Anfersen, Stoppen, Nachahmen, Seemannsgang, schnell, langsam, Hopser-Lauf</li> </ul> <p><b>Gleichgewichtstraining</b></p> <p>Minimierung der Base of support &amp; Veränderung d. sensorischen Inputs o. Zusatzaufgabe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parallelstand, Füße dicht nebeneinander, auf derselben Höhe</li> <li>2. Semitandemstand: Füße dicht nebeneinanderstellen, Ferse auf Höhe des anderen Vorfußes</li> <li>3. Tandemstand: Ferse vor die Zehenspitzen des anderen Fußes stellen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Tandemstand</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Einbeinstand: auf 1 Bein stehen</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt den Einbeinstand</li> </ul> <p>Ergänzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auf der AIREX Matte</li> <li>- Augen schließen</li> <li>- Kopf drehen</li> <li>- Ball werfen &amp; fangen</li> <li>- Ball durch das Bein und über Kopf angeben</li> </ul>	<p>gehend durch den Raum zur Musik</p> <p>paarweise verteilt im Raum an der Wand/Sprossenwand zur Sicherheit</p>	<p>Sherrington et al. (2008)</p>	
5 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	<p>sitzend an den Tischen im Nebenraum</p>		

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 10**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Flipchartbögen, Stifte, Becher, Wasser Tisch, Hütchen, Ringe

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Rückkopplung Gedanken spaziengang, Entspannungsübungen, Gleichgewichtstraining)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
15 Min.	Rückkopplung letzte Woche	<p><b>Rückkopplung Gedanken spaziengänge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Plenum die in den Gedanken spaziengängen angesteuerten Stationen als Identifikationspunkte für spätere Aktionen/Quizzes sammeln</li> <li>- Falls noch nicht geschehen: Die TN ermutigen, ihre Spaziengänge real umzusetzen.</li> </ul> <p><b>Erläuterung:</b>            Gedanken spaziengänge dienen der Aufmerksamkeit, man muss sich konzentrieren, um sich die Umgebung möglichst genau vorzustellen und nicht von Außenreizen ablenken lassen (dies ist im Alter besonders schwer).            Wichtig: Entspannungsphasen! Spaziengänge sind ja etwas Schönes, Gedanken spaziengänge sollen durchaus beruhigend wirken. Gönnst euch Pausen zum Verschnaufen, dann klappt die Aufmerksamkeit in den aktiven Phasen besser.</p>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
10 Min.	Hauptteil II	<p><b>Entspannungsübung (fakultativ): Palmieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deutlich machen: diese Übung ist freiwillig, da manche TN sich nicht so gerne tieferer Entspannung hingeben möchten, Entspannung in der Gruppe unangenehm finden o.ä.</li> </ul> <p>Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN sitzen locker auf Stühlen, Ellenbogen auf dem Tisch</li> <li>- Handinnenflächen zum Erwärmen reiben</li> <li>- Mit erwärmten Handflächen Augen bedecken damit kein Licht eindringen kann, Ellenbogen bleiben auf dem Tisch, Kopf kann abgelegt werden</li> <li>- Augen nicht drücken, Lider schließen, Wärme und Dunkelheit spüren</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum	Oswald (1998)	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Halten bis die Hände abkühlen, wiederholen bis gewünschte Entspannung eintritt</li> </ul> <p><b>Erläuterung:</b> Entspannungsübungen können gute Ergänzung zu geistigem Training sein, denn die Aufmerksamkeitsspanne ist natürlich begrenzt. Gezielte Pausen helfen, sich in aktiven Phasen besser konzentrieren zu können (s.o., Gedankenspaziergänge). Palmieren leitet sich ab von engl. „palm“ (Handfläche). Gute Entspannung, z.B. nach angestrengtem Lesen.</p>			
55 Min.	Hauptteil III	<p><b>Aufwärmphase</b> Grimassenmemory</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN bilden 2er-Teams</li> <li>- TN denken sich eine Grimasse/lustige Bewegung/Körperhaltung aus</li> <li>- freies Gehen im Raum</li> <li>- mit Musik</li> <li>- 1 ÜL beginnt und deckt 2 Personen auf (die kein Paar sind)</li> <li>- In diesem Fall ist die zuletzt aufgedeckte TN an der Reihe</li> <li>- TN deckt ebenfalls 2 Personen auf</li> <li>- Findet die TN ein Paar, darf sie weiterspielen und erhält pro aufgedecktem Paar einen Punkt</li> <li>- Findet die TN kein Paar, ist die zuletzt aufgedeckte TN an der Reihe</li> </ul> <p><b>Gleichgewichtstraining</b> Reaching &amp; stepping</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parallelstand, vor einem Tisch ca. 1 Armlänge entfernt steht ein halbvoller Becher mit Wasser den TN mit beiden Händen greifen muss, dann dreht er seinen Oberkörper nach rechts hinten und gibt dem Partner den Wasserbecher, über die linke Seite empfängt er den Wasserbecher zurück und stellt ihn wieder auf dem Tisch ab</li> <li>- <u>CAVE:</u> zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt</li> <li>2. Parallel oder Semitandemstand: TN bückt sich, nimmt einen Ring von einem Hütchen, bückt sich erneut und legt den Ring auf das andere Hütchen, so weit weg, dass die TN an die Grenzen ihrer Balance gelangt</li> <li>- <u>CAVE:</u> zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt</li> <li>3. Semitandemstand o. Tandemstand</li> <li>- Hände der Partnerin durch COM Verlagerung nach rechts &amp; links abklatschen</li> </ol>	gehend durch den Raum zur Musik	Schöttler (2002)	
			paarweise verteilt im Raum an der Wand/Sprossenwand zur Sicherheit	Sherrington et al. (2008)  Pahor et al. (2006)	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung die andere TN übt</li> <li>4. Sternschritt n. vorne, rechts, hinten, links mit beiden Beinen, große Schritte oder über ein Hindernis</li> <li>- <u>CAVE</u>: zu zweit, eine TN gibt Hilfestellung, die andere TN übt</li> <li>5. im Team Einbeinstand &amp; Ring werfen</li> </ul>			
<b>5 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 11**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Ringe, Stepper, Kreppband, Hindernisse, Flipchartbögen & Stifte

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Wortgenerierung, Gleichgewichtstraining)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil I	<p><b>Begriffe für Anagramme sammeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN sollen hier an der Spieleentwicklung partizipieren, indem sie Wörter für ein Anagrammspiel sammeln</li> <li>- 4er oder 5er-Gruppen zu quartiersbezogenen Themen: Straßennamen im Quartier, Landmarken, Geschichte, Aktivitäten (Parks, Traditionen, Vereine...)</li> <li>- TN sollten ausgeglichen auf die Gruppen verteilt werden (nicht nur Neubewohner des Quartiers in eine Gruppe), sammeln die Begriffe auf Papier und geben zum Schluss ihre Wortlisten ab</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum 4 Kleingruppen mit je 4 TN		Die gesammelten Anagramme können für das solitäre kognitive Training eingesetzt werden: Die Wörter in Großbuchstaben kopieren und für in einzelne Buchstaben zerschneiden, in kleinen Behältnissen jeweils gesammelt den TN aushändigen und sie Zuhause puzzeln lassen.
40 Min.	Hauptteil II	<p><b>Aufwärmphase</b> Schuhkartonstaffel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Teams</li> <li>- pro Team 4-5 Schuhkartons</li> <li>- die TN jedes Teams versuchen mit einem Turm Schuhkartons möglichst schnell um eine Wendemarke zu gehen und den Stapel an den nächsten zu übergeben</li> <li>- das Team, bei dem der letzte Läufer als erstes die Ziellinie überquert, gewinnt</li> </ul> <p><b>Gleichgewichtstraining</b> Reaching &amp; stepping</p>	2 Teams, Staffelaufstellung	Schöttler (2002)	
			TN verteilt an unterschiedlichen Stationen	Sherrington et al. (2008)	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schritt auf 4 unterschiedlich hohe Stepper/Bank, recken nach oben, rechts und links bis Kreuz an der Wand berührt werden kann</li> <li>2. TN bückt sich, hebt einen Ring auf steht wieder auf, bückt sich erneut und legt den Ring auf der anderen Seite ab, so weit, dass der Ring auf den vorhandenen Markierungen zu liegen kommt, 2 unterschiedliche Stationen, 10 Wdh.</li> <li>3. Sternschritt n. vorne, hinten, rechts und links mit beiden Beinen über ein Hindernis</li> </ol>		Pahor et al. (2006)	
<b>5 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 12**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kopiervorlagen 10-11, Papierbalken, Teppichfliesen, AIREX Matten, Wackelkissen, Stuhl, Eimer, Bälle, Behälter

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (2. Gedächtnisstrategie, Hindernisparcours)</li> </ul>	Zeit für individuelle Hilfe mit den Smartphones		
10 Min.	Hauptteil I	<p><b>Kognitives Aufwärmspiel: Wortkette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reihum werden Komposita gebildet, jeweils beginnend mit dem Rechtsglied des vorangegangenen Wortes (z.B. Butterbrot – Brotdose – Dosenöffner – Öffnungszeiten usw.)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
30 Min.	Hauptteil II	<p><b>Mnemostrategie 2: Geschichtentechnik</b></p> <p><b>Psychoedukation: Kurzzeit- &amp; Langzeitgedächtnis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Kurzzeitgedächtnis, in das wir z.B. soeben Gehörtes einspeichern, hat eine begrenzte Kapazität von etwa 5-9 Einheiten.</li> <li>- Wenn weitere Informationen dazukommen, werden ältere Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis gelöscht. Sie werden nur behalten, wenn sie tiefer verarbeitet werden, d.h. wir uns eingehender mit ihnen beschäftigen.</li> <li>- Diese „weitere Beschäftigung“ erreichen wir, indem wir uns mit den gehörten oder gelesenen Informationen inhaltlich auseinandersetzen. Wie das gehen kann, zeigt die nächste Merktechnik.</li> <li>- Beispiel einer weiteren Merktechnik: <b>Geschichtentechnik</b></li> <li>- Es ist schwieriger einzelne Informationen zu behalten als Informationsbündel aus mehreren Einheiten, denn je bedeutungsvoller eine Information ist, desto leichter ist es, sie im Gedächtnis abzuspeichern.</li> <li>- Gerade unzusammenhängende, einzelne Informationen machen uns im Alltag oft Mühe, z.B. Einkaufslisten. Dieses Problem lässt sich lösen, indem man die Informationen zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügt.</li> <li>- Dies gelingt z.B. indem man die zu merkenden Informationen in eine Geschichte zusammenfügt.</li> <li>- Anwendungsbeispiel: Kopiervorlage 10</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum	Baller et al. (2013)	

		- Aufgabe zur nächsten Woche: Kopiervorlage 11			
<b>40 Min.</b>	Hauptteil III	<p><b>Aufwärmphase</b> Schlangenspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die TN stellen sich in einer Reihe hintereinander auf</li> <li>- ca. 1 Armlänge voneinander entfernt</li> <li>- die TN laufen hintereinander in der Reihe durch den Raum ohne eine Lücke entstehen zu lassen</li> <li>- ÜL läuft vorneweg, gibt Tempo und Richtung</li> <li>- die hinterste TN überholt und bildet den Kopf der Reihe, bis jede 1x alle überholt hat</li> </ul> <p><b>Gleichgewichtstraining</b> Hindernisparcours</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gleichgewichtsbalken, über einen schmalen Streifen (15 cm)</li> <li>5. laufen mit zwei rechtwinkligen Kurven gehen</li> <li>6. über Streifen (60 cm breit) verschiedener Untergründe</li> <li>7. (Gummimatte, Teppichfliesen etc.) laufen</li> <li>8. ein kleines Stück seitwärts laufen, dabei Beine abwechselnd</li> <li>9. vorne und hinten kreuzen lassen</li> <li>10. über belgisches Trottoir (aus AIREX Matten und Wackelkissen)</li> <li>11. laufen</li> <li>12. Treppe steigen</li> <li>13. um den Stuhl gehen</li> <li>14. Ball aus einem Eimer nehmen, zurück transportieren und am Ende des Parcours in einen Behälter werfen</li> </ol> <p>Variation: mit gefülltem Becher durchlaufen, mit Tablett durchlaufen, auf Zeit durchlaufen kognitive Verschränkung: durchlaufen während von 100 beginnend immer 3 subtrahiert werden (also 100-97-94-91 usw.), zusätzlich mit Musik, immer 7 subtrahieren</p>	Reihenaufstellung, hintereinander	Nederlands Jeugdinstituut & Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2011)	
<b>5 Min.</b>	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	2 Gruppen, 8 Stationen die TN hintereinander durchlaufen		



		Kognitive Verschränkung: <ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Wochentage der Reihe nach buchstabieren, durchweg Wörter aus einer bestimmten Kategorie nennen, Primzahlen aufzählen</li> </ul>			
<b>5 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung			

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 14**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones/App, BORG-Skala, Gedicht

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Ausdauertraining)</li> </ul>	im Quartier		
70 Min.	Hauptteil I	<p><b>Einführung Ausdauertraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulierung der RPE mittels BORG Skala (BORG 11-12)</li> </ul> <p><b>Ausdauertraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanderung ca. 3 km im Quartier mit einer Schnelligkeit, die einer subjektiv empfunden Anstrengung von recht leicht - leicht (BORG11-12) entspricht</li> </ul> <p>Kognitive Verschränkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen eines Gedichtes (z.B. „Der Kabeljau“ von Heinz Erhardt), ca. für die Dauer des ersten Wegedrittels, dann Pause und freies Rezitieren auf dem letzten Wegedrittels</li> <li>- Alternativ: Zählaufgaben (stilles Mitzählen der Anzahl gekreuzter Straßen, gelber Autos, Kinderwagen, Hunde, etc.)</li> </ul>	im Quartier	Borg (2004)	
10 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	im Quartier		

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 15**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Tabu (Spielkarten, Tröte, Sanduhr), Wortlisten

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Tabu, verschränktes Training)</li> </ul>	sitzend im Nebenraum		
40 Min	Hauptteil I	<p><b>Kognitiv-sprachliches Training: Tabu</b> <b>Psychoedukation: exekutive Kontrolle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heute gibt es eine prima Möglichkeit, die sog. „exekutive Kontrolle“ spielerisch zu trainieren.</li> <li>- Gruppe fragen, ob das Spiel Tabu bekannt ist (Kennerinnen evtl. später als Co-Regelerklärerinnen einbinden), ansonsten kurz Inhalt und Aufbau erläutern (siehe unten).</li> <li>- Trainingsfunktion: Beim Erklären von Begriffen sucht das Gehirn nach den passendsten Wörtern, diese sind hier jedoch „tabu“ und sollen umgangen werden.</li> <li>- Dabei muss man sich extra anstrengen und die unerwünschten Tabu-Wörter unterdrücken, was geistige Ressourcen erfordert.</li> <li>- Die Kontrolle über die Wortwahl und die benötigte Kreativität beim Problemlösen, die hierbei gleichermaßen gefordert sind, sind wertvolle geistige Fähigkeiten.</li> </ul> <p>Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generell: 1 Begriff (der obenstehende) muss erklärt werden ohne ihn und die dazugehörigen Begriffe, die auf der Spielkarte genannt sind, zu nennen. Verstößt eine TN gegen die Regel ist ihr Spielzug vorbei und aus der anderen Gruppe darf eine TN eine Karte ziehen &amp; erklären.</li> <li>- Wir spielen in 2 Gruppen (TN in 2 Gruppen teilen, räumlich etwas trennen), jede TN sollte mal etwas erklären, aber immer nur 1 Begriff pro Zug (nicht: so viele Begriffe erklären wie innerhalb der Zeit möglich ist, die TN sind oft nicht so schnell und übermäßige Hektik stört)</li> <li>- D.h.: 1 TN nimmt 1 Karte, geht damit am besten herüber zur Gegnergruppe und entscheidet sich für 1 zu</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum (2 gleich große Teams einander gegenüber; die TN der gerade mit Erklären dran ist, kriegt ihr Kärtchen von der Übungsleiterin und geht damit rüber zu den Gegnerinnen, damit die mit hereingucken können)		

		<p>erklärenden Begriff. Die Gegnerinnen kurz hereingucken lassen, damit sie wissen wann sie bei Regelbrüchen eingreifen können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wichtig: Die TN, die erklären muss, braucht ihre Karte!!! Die Gegnerinnen geben die Karte ungern aus der Hand, weil sie sich die Wörter nicht merken können. Dies ist zu unterbinden. Es ist wichtiger, dass die Erklärerin ihre Begriffe im Blick hat!</li> <li>- Pro Spielzug darf 1 TN 1 Begriff erklären, hat dafür so lange Zeit wie die Sanduhr vorgibt (ca. 1 Min.).</li> <li>- Der Spielzug ist vorbei, wenn 1.) die Gruppenkameradinnen richtig geraten haben (bitte die Gegnerinnen beim Mitsagen ausbremsen), 2.) die Zeit abgelaufen ist und eigentlich auch 3.) wenn Regeln gebrochen werden (Tabu-Wörter werden genannt). Hier am besten mit Augenmaß vorgehen und nur auf Fehler hinweisen/bremsen, nicht immer ganz abbrechen (situationsabhängig).</li> </ul>			
35 Min.	Hauptteil II	<p><b>Richtungslauf</b></p> <p><u>Einüben der Gehkommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts (VW) &amp; Rückwärts(RW) = 4 Schritte in die jeweilige Richtung gehen</li> <li>- L &amp; R= 4 Schritte seitwärts in die jeweilige Richtung gehen</li> </ul> <p><u>Einüben der Ballkommandos zu den Gehkommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VW = mit rechter Hand prellen</li> <li>- RW = Ball hochwerfen</li> <li>- R = Ball um die Hüfte geben</li> <li>- L = Ball festhalten</li> </ul> <p><u>Erweiterung Kommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VW &amp; mit rechter Hand prellen = Straßennamen Quartier</li> <li>- RW &amp; Ball hochwerfen = Sehenswürdigkeiten Stadt</li> <li>- R &amp; Ball um die Hüfte geben = Geschäfte aus Stadt</li> <li>- L &amp; Ball festhalten = Teilnehmernamen</li> </ul>	Blockaufstellung		
5 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>			

**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 16**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Tabu, Wortlisten, Gymnastikbälle

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li style="padding-left: 20px;">Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (kognitiv-sprachliches Training, verschränktes Training- Inhibition)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
10 Min.	Hauptteil I	<p><b>Kognitiv-sprachliches Aufwärmispiel: Wortkette</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reihum werden Komposita gebildet, jeweils beginnend mit dem Rechtsglied des vorangegangenen Wortes (z.B. Butterbrot – Brotdose – Dosenöffner – Öffnungszeiten usw.)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
30 Min.	Hauptteil II	<p><b>Kognitiv-sprachliches Training: Tabu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erneut spielen, um Regeln zu verfestigen und Spaß in Vordergrund zu rücken</li> <li>- Evtl. lässt sich die (Teil-) Gruppe anregen/motivieren, gemeinsam in der Freizeit weiterhin Spiele wie Tabu zu spielen</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil IV	<p><b>Richtungslauf &amp; Inhibition (die eingeübten Kommandos der letzten Woche werden getauscht)</b></p> <p><u>Einüben der Gehkommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorwärts (VW) &amp; Rückwärts(RW) = 4 Schritte in die jeweilige Richtung gehen</li> <li>- L &amp; R= 4 Schritte seitwärts in die jeweilige Richtung gehen</li> </ul> <p><u>Einüben der Ballkommandos zu den Gehkommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VW = mit rechter Hand prellen</li> <li>- RW = Ball hochwerfen</li> <li>- R = Ball um die Hüfte geben</li> <li>- L = Ball festhalten</li> </ul> <p><u>Änderung Kommandos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VW &amp; mit rechter Hand prellen = Sehenswürdigkeiten Stadt</li> <li>- RW &amp; Ball hochwerfen = Straßennamen Quartier</li> <li>- R &amp; Ball um die Hüfte geben = Teilnehmernamen</li> <li>- L &amp; Ball festhalten = Geschäfte aus Stadt</li> </ul>	Blockaufstellung		

5 Min.	Schluss	Ausblick - Inhalte der kommenden Einheit - Zusätzliche Aktivitäten Verabschiedung			
--------	---------	--	--	--	--

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 17**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kreppband, Gymnastikbälle, Geschichte, Musik

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Training)</li> </ul>			
20 Min.	Hauptteil I	<p><b>Kognitive Aufwärmübung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Holla Hoppla: Aufmerksamkeits-/Zählspiel, Inhibition</li> <li>2. Reihum wird von 1 bis X gezählt, wobei einzelne Zahlen nicht genannt werden dürfen, sondern durch Wörter ersetzt werden. Ersetzungen: alle ZWEIEN werden zu „Holla“ und alle SIEBENEN werden zu „Hoppla“</li> <li>3. Bsp.: 1, holla, 3, 4, 5, 6, hoppla, 8, 9, 10, 11, holla, ..., 19, holla, holla, holla holla (22!), ..., holla hoppla (27!)</li> </ol>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
30 Min.	Hauptteil II	<p><b>Richtungslauf &amp; Geschichte</b></p> <p><u>Einüben der Geh- und Ballkommandos:</u>            Beim Vorlesen einer Geschichte sollen die TN auf 4 bestimmte Wörter achten und bei Nennung dieser Wörter das dazugehörige Gehkommando befolgen. Die Geschichte sollte etwa 1,5-2 Seiten lang sein und die 4 Wörter etwa gleich häufig vorkommen. Je nach Gruppe können die 4 Zielwörter besonders laut und betont vorgelesen werden.            CAVE: Darauf achten, dass die TN sich nicht in die Quere kommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wort 1 = VW &amp; mit rechter Hand prellen</li> <li>- Wort 2 = RW &amp; Ball hochwerfen</li> <li>- Wort 3 = R &amp; Ball um die Hüfte geben (inkl. Schühlein)</li> <li>- Wort 4 = L &amp; Ball festhalten (inkl. gearbeitet, verarbeitet)</li> </ul> <p><u>Vorlesen der Geschichte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sobald 1 der eingeübten Wörter in der Geschichte vorkommt, müssen die TN die dazugehörigen Kommandos umsetzen</li> </ul>	Blockaufstellung, viel Platz!		
30 Min.	Hauptteil III	<p><b>Linienlauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsform: Gehen, auf die andere Seite der Linie</li> </ul>	1 TN/Linie		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einüben der Schrittfolge: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start = mit beiden Füßen L von der Linie stehen</li> <li>- Schrittfolge = R, L, Beide Füße, L, R, beide Füße über die Linie und wieder von vorne</li> <li>- CAVE: Körperschwerpunkt soll komplett über die Linie geführt werden, es geht nicht um Schnelligkeit</li> </ul> </li> <li>- Motorische Aufgabe hinzufügen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- R = R Hand klatscht seitlich auf R Oberschenkel</li> <li>- L = L Hand klatscht seitlich auf L Oberschenkel</li> <li>- Beide Füße = beide Hände klatschen seitlich auf den jeweiligen Oberschenkel</li> </ul> </li> <li>- kognitive Aufgabe hinzufügen: Zählen (2,4,6...; von 100 rückwärts), buchstabieren, zusätzliche Musikuntermalung</li> </ul>			
<b>5 Min.</b>	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung			

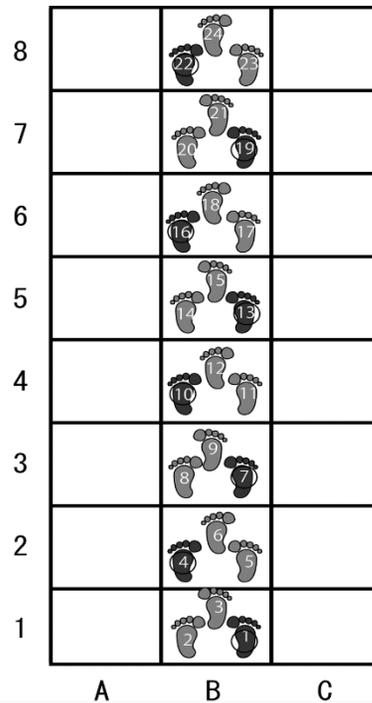
**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 18**

**Dauer:** 90 Min.  
 Kreppband

**Material:** Smartphones, Marshmallows, Spaghetti, Kordel, Teppichfliesen, 2 Kästen, 2 Tische, Übungsbögen, Papier, Stifte, Radiergummi.

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte - (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Training)</li> </ul>	Sitzend, im Nebenraum		
20 Min.	Hauptteil I	<b>Kognitive Aufwärmübung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reihum Urlaubsorte alphabetisch aufzählen</li> <li>- Immer wenn der Buchstabe „R“ in den Urlaubsorten auftaucht, wird er mitgezählt. Das machen wir über die komplette Spielrunde hinweg und schauen, wie viele Rs wir am Ende insgesamt haben.</li> <li>- Diese Übung ist auch für die ÜL, die am Ende die korrekte Antwort wissen sollte, nicht ganz einfach. Daher besonders wichtig: lassen Sie sich nichts anmerken, wenn Sie konzentriert mitzählen.</li> </ul>		Oswald (1998)	
15 Min	Hauptteil II	<b>Marshmallow Staffel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN teilen sich auf in 2 Teams</li> <li>- beide Teams stehen nebeneinander an einer Seite des Trainingsraums</li> <li>- auf der anderen Seite der Turnhalle liegen 5 Spaghetti, 2 Marshmallows, 3 Streifen Krepp-band/Tesa, 1 Stück Kordel</li> <li>- mit 2 Teppichfliesen unter den Füßen muss der 1. TN aus der Gruppe so schnell wie möglich auf die andere Seite gelangen und eine der bereitgestellten Utensilien auf den Teppichfliesen zurücktransportieren</li> <li>- die Gruppe muss alle Gegenstände so von der einen Seite auf die andere transportieren</li> <li>- die Aufgabe der Gruppe ist es, mit den Gegenständen einen Turm zu bauen</li> <li>- die Gruppe, die den größten Turm baut, der 10s stehen bleibt, gewinnt</li> </ul>	2 Teams, Staffelaufstellung		
40 Min.	Hauptteil III	<b>Verschränktes Training: Net Stepping</b> Schrittabfolgen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- in B re + li je Kasten</li> <li>- in B re + li &gt; li +re</li> </ul>	2 Gruppen, an 2 aufgeklebten Netzen, TN laufen hintereinander durch die Netze	Kitzawa et al. (2015)	

- in B li + re je Kasten, klatschen bei jedem Schritt
- in B li + re > re + li je Kasten, klatschen bei allen Schritten in Reihe 1,3,5,7
- in B re, li, re je Kasten, klatschen beim 3. Schritt im Kasten
- B1 re +li
  - C1 re + li
  - B2 li+re
  - A2 li+re
  - B3 re+ li ....
- B1 re +li
  - C1 re + li
  - B2 li+re
  - A2 li+re
  - B3 re+ li ....
 klatschen bei jedem 1. Schritt



5 Min.	Schluss	Ausblick - Inhalte der kommenden Einheit - Zusätzliche Aktivitäten Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
--------	---------	--	-------------------------------------	--	--

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 19**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kopiervorlagen 13-14 in Umschlägen, Luftballons, Musik

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Training)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
30 Min.	Hauptteil I	<b>Kognitives Aufwärmspiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wortgenerierung mit fixen Anfangs- und Endbuchstaben</li> <li>- Es gehen 2 Umschläge rum: aus dem einen jeweils den Anfangs- und aus dem anderen den Endbuchstaben ziehen</li> <li>- Erweiterung: nur Wörter OHNE i, nur Wörter mit mindestens 3 Silben, nur Wörter MIT k, etc.</li> <li>- Kopiervorlagen 13 &amp; 14</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
50 Min.	Hauptteil II	<b>Aufwärmphase</b> Luftballonlauf <ul style="list-style-type: none"> <li>- gehen durch den Raum zur Musik</li> <li>- dabei soll jede TN ihren eigenen Luftballon in der Luft halten, ggf. mit einer Partnerin den Luftballon in der Luft tauschen</li> <li>- Gangvariationen: kleine Schritte, große Schritte, anfersen, Zehenspitzenengang, Kniehebeengang, abrollen &amp; hochdrücken, etc.</li> </ul> <b>Erlernen Schrittabfolgen (Line Dance zu ‚Blame it on the Bossa Nova‘ von Jane McDonald)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schritt: 4 x Wechselschritt (2 rechts, 2 links)</li> <li>2. Schritt: vorwärts und rückwärts Schritt &amp; Tap + beide Arme seitwärts strecken</li> <li>3. Schritt: 2x Wechselschritt diagonal (1 rechts, 1 links)</li> <li>4. Schritt: Kreuzschritt (rechts, kreuz, links, kreuz, rechts) &amp; 1 Arm seitwärts strecken</li> <li>5. Schritt: 4x Wechselschritt (2 hinten, 2 seitlich)</li> </ol>	Blockaufstellung		
5 Min.	Schluss	Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Woche 20**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Kopiervorlagen 15-17, Musik

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Training)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil I	<p><b>Kognitive Aufwärmübung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ich sehe was, was du nicht siehst!"</li> </ul> <p><b>Psychoedukation: Sensorik, visuelle Wahrnehmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle der Sinne im Alter: Wir müssen viel filtern, nehmen je nach Zustand/Bedürfnissen unterschiedlich wahr (z.B. bewussteres Riechen bei Hunger; Partyeffekt – wir hören unseren Namen auf Partys trotz Musik und Stimmengewirr; Im Urlaub in einer fremden Stadt achten wir viel mehr auf Restaurants als in unserer Heimatstadt; Im Stress haben wir einen „Tunnelblick“...)</li> <li>- Die Menge der Reize, die wir verarbeiten können, nimmt im Alter ab. <u>Frage:</u> Kennen Sie Situationen der „Reizüberflutung“? (Beispiel: Autoverkehr, wenn mehrere Leute gleichzeitig sprechen, Kirmes, etc.)</li> <li>- ... heutiges Thema: <u>visuelle Wahrnehmung = Sehen</u></li> <li>- <b>Übung:</b> fehlende Symbole ergänzen (Kopiervorlage 15)</li> <li>- Beeinträchtigungen des Sehens hängen mit Wahrnehmungsproblemen zusammen, lassen sich oft gut kompensieren (siehe Brille)</li> <li>- Im Alter brauchen wir vor allem mehr Zeit, um Gesehenes aufzunehmen, da das bildliche Gedächtnis nicht mehr so schnell arbeiten kann.</li> <li>- <b>Übung:</b></li> <li>- Tipp für den Alltag: Wir machen es unserem Gedächtnis leichter, wenn wir möglichst mit allen Sinnen die Dinge wahrnehmen! Wenn wir z.B. eine neue Tätigkeit erlernen, dann hilft es, die Handgriffe durchzuführen (Bewegung), sich dabei bewusst auf die Finger zu schauen (Sehen) und laut mitzusprechen oder zu singen (Hören).</li> <li>- <b>Übung:</b> Kopiervorlage 16 &amp; Kopiervorlage 17</li> </ul>		<p>Oswald (1998)</p> <p>Baller et al. (2013)</p>	



**Stundenverlaufsplan  
Mehrdimensionales Gruppentraining  
Woche 21**

**Dauer:** 90 Min.

**Material:** Smartphones, Musik, Blurble

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (verschränktes Training)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil I	<p><b>kognitives Training</b> Wortspiel „Blurble“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reihum duellieren sich immer 2 TN: 1 Karte wird aufgedeckt, wer als erstes ein gültiges Wort sagt, bekommt die Karte</li> <li>- Das Duell wandert zum nächsten Pärchen weiter, sobald ein TN 3 Karten gewonnen hat</li> <li>- Diverse Modi: Anfangsbuchstaben, Endbuchstaben, 3. Buchstabe, nur Städte, nur Tiere, o.ä. (vgl. Spielanleitung)</li> <li>- <u>Alternativ:</u> andere Wortsuchspiele, z.B. nennt jede TN reihum ein Wort, das mit dem Wort der Vorgängerin semantisch assoziiert ist. Beispiel: Milch – Kuh – Landwirt – Trecker usw.</li> <li>- <u>Variation:</u> alle Antworten müssen gegeben werden, ohne die Zähne zu zeigen</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
40 Min.	Hauptteil II	<p><b>Line Dance zu Blame it on the Bossa Nova von Jane McDonald</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholen Schrittabfolgen               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schritt: 4 x Wechselschritt (2 rechts, 2 links)</li> <li>2. Schritt: vorwärts und rückwärts Schritt + Tap + beide Arme seitwärts strecken</li> <li>3. Schritt: 2x Wechselschritt diagonal (1 rechts, 1 links)</li> <li>4. Schritt: Kreuzschritt (rechts, kreuz, links, kreuz, rechts) + 1 Arm seitwärts strecken</li> <li>5. Schritt: 4x Wechselschritt (2 hinten, 2 seitlich)</li> </ol> </li> <li>- Schritte mehrmals zur Musik wiederholen bis zum Ende des Liedes</li> </ul>	Blockaufstellung		

5 Min.	Schluss	Ausblick - Inhalte der kommenden Einheit - Zusätzliche Aktivitäten Verabschiedung	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
--------	---------	--	-------------------------------------	--	--

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Abschluss: Woche 22**

**Dauer:** 120 Min.

**Material:** Smartphones, Blätter + Stifte, Würfel, Antwortbogen

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
5 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Nennung des Stundenziels (100-Fragen Staffel)</li> </ul>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		
110 Min.	Hauptteil	<p><b>100 Fragen Staffel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alle TN in 1 Team</li> <li>- m Quartier hängen 100 Fragen auf Karteikärtchen</li> <li>- die Übungsleiterinnen haben 1 Karte, auf der die Standorte aller 100 Fragen eingezeichnet sind</li> <li>- ebenfalls haben die Übungsleiterinnen einen Antwortbogen</li> <li>- das Team hat 1 Schaumstoffwürfel und in jeder Runde würfelt 1 anderes Teammitglied</li> <li>- die TN müssen mit Hilfe der Übungsleiterinnen die Frage aufsuchen, die sie gewürfelt haben und diese beantworten/ die Aufgabe erledigen (z.B: wird eine 2 gewürfelt geht es los mit Frage 2, würfelt das Team danach eine 6 geht es weiter bei Frage 8)</li> <li>- gelingt die Aufgabe nicht, würfelt die Gruppe erneut und läuft dann um die gewürfelten Augen zurück</li> <li>- kann die Gruppe die Frage beantworten/Aufgabe erledigen, würfelt sie erneut</li> <li>- Ziel ist es, dass die Gruppe binnen 120 Min. die Frage 100 am Startpunkt erreicht und korrekt beantwortet</li> <li>- ist die Gruppe bei den Fragen <math>\geq 94</math> angelangt, haben sie genau 5 Würfelversuche um die 100 zu würfeln, andernfalls haben sie das Spiel verloren</li> </ul> <p>(Beispielfragen im Anhang)</p>	im Quartier, bei schlechtem Wetter auch in der Turnhalle möglich	Schöttler, B., (2002), Bewegungsspiele 50plus	
5 Min.	Schluss	<p>Ausblick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> <p>Verabschiedung</p>	sitzend an den Tischen im Nebenraum		



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- dabei muss jedes Team ein mit Zahlen ausgefüllten Osterei erkegeln</li> <li>- das Team, welches zuerst alle Zahlen im Osterei erkegelt, hat gewonnen</li> </ul>			
<b>10 Min.</b>	Schluss	Anregung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spaziergang am Osterwochenende</li> </ul> Ausblick <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte der kommenden Einheit</li> <li>- Zusätzliche Aktivitäten</li> </ul> Verabschiedung			

**Stundenverlaufsplan**  
**Mehrdimensionales Gruppentraining**  
**Extra: Weihnachtswoche**

**Dauer:** 90 Min.  
 Servietten, Getränke

**Material:** Smartphones, Pappkartons, Geschenkpapier, Tesa, Geschenkband; Walnüsse, kreisförmige Unterlage; Kekse, Kerzen.

Dauer	Stundenabschnitt	Inhalte (Ablauf, Variations- und Steigerungsmöglichkeiten)	Sozial- und Organisationsformen	Quellen	Reflexion Ergebnisprotokoll
10 Min.	Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN treffen ein</li> <li>- Begrüßung</li> <li>- Organisatorisches</li> <li>- Nennung des Stundenziels (Weihnachtsfeier)</li> </ul>			
70 Min.	Hauptteil I	<p><b>Nikolaus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeit für Kekse, Kerzen, Klönen</li> </ul> <p><b>Weihnachtliche Spiele (Auswahl!)</b></p> <p><u>Was liegt unterm Weihnachtsbaum?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analog zu „Kofferpacken“ nennt jeder reihum ein Geschenk, das unterm Weihnachtsbaum liegt</li> <li>- Zusätzlich muss zu jedem Geschenk genannt &amp; gemerkt werden, von wem es geschenkt wurde</li> <li>- Z.B. Schuhe von Tante Helga, Buch von Mama, usw.</li> </ul> <p><u>Geschenke um die Wette verpacken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je 2 Zweierteams treten gegeneinander an, jeweils einen Pappkarton in Geschenkpapier mit Schleife einzupacken</li> <li>- Jeder darf nur mit <b>einer</b> Hand einpacken (pro Team also 2 Hände, die sich abstimmen müssen)</li> <li>- Das schnellere Team gewinnt!</li> </ul> <p><u>Das witzigste Geschenk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reihum erzählt jede TN von 3 besonders witzigen/fürchterlichen/ausgefallenen Geschenken</li> <li>- WICHTIG: Eins der Geschenke muss erfunden sein</li> <li>- Die anderen TN raten, welches das erfundene ist</li> </ul> <p><u>Springende Nüsse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In einem Kreis von 20cm Durchmesser werden so viele Nüsse wie möglich nebeneinandergelegt</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Spieler erhalten alle jeweils 5 Nüsse, stellen sich um den Kreis herum auf und lassen einer nach dem anderen die Nüsse aus ca. 1m Höhe auf die liegenden Nüsse plumpsen</li> <li>- Wer so eine Nuss aus dem Kreis herausbefördert, darf die Nuss behalten</li> <li>- Wer die meisten Nüsse ergattert, gewinnt!</li> </ul>			
<b>10 Min.</b>	Schluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verabschiedung</li> <li>- nächsten Termin im neuen Jahr sicherheitshalber ankündigen</li> </ul>			

## 5.2 Aktivitäten- und Übungspool

 <p>Solitäres kognitives Training</p>	Übungen für das solitäre kognitive Training	Seite 75
 <p>Solitäres körperliches Training</p>	Übungen für das solitäre körperliche Training	Seite 76
 <p>Aktivitäten an den Identifikationspunkten</p>	Beispiele für Aktivitäten an den Identifikationspunkten	Seite 77
 <p>Gruppen- aufgaben</p>	Beispiele für Gruppenaufgaben	Seite 78

### 5.2.1 Übungen für das solitäre kognitive Training

Aktivität	Dosis	Ort	Benötigte Materialien
Auswahl, Download & Nutzung geeigneter Spiele-Apps	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Smartphone, Apps
Anagramme	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Ausgeschnittene Buchstabenkärtchen der gesammelten Anagramme (vgl. Trainingswoche 11)
Fotosafari: mindestens 1 Ort im Quartier fotografieren und Fotos über WhatsApp- Gruppe austauschen	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	Im Quartier	Smartphone
Kreuzworträtsel	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Rätselband
Sudokus	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Rätselband
Bilderrätsel (z.B. Kippfiguren, Finde den Fehler, Rebus)	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Rätselband
Wort-Suchspiele	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Rätselband
Ausschnittfotos: Ausschnittaufnahmen von Orten im Quartier machen und den anderen TN per WhatsApp schicken und erraten lassen, wo das Foto entstanden ist	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	Im Quartier	Smartphone
Karten- & Gesellschaftsspiele	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	(Karten-) Spiel

## 5.2.2 Übungen für das solitäre körperliche Training

Aktivität	Dosis	Ort	Benötigte Materialien
Übungsvideos mit Basiskraftübungen	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Smartphones o. Tablets, Übungsvideos & erforderliches Trainingsmaterial
Übungsvideos mit Basisgleichgewichtsübungen	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Smartphones o. Tablets, Übungsvideos & erforderliches Trainingsmaterial
Übungsvideos mit Basismobilitätsübungen	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Smartphones o. Tablets, Übungsvideos & erforderliches Trainingsmaterial
Anregungen ATLS mit ausdauerorientierter Aktivität zu verbinden (zu Fuß o. mit dem Fahrrad)	legt ÜL individuell & bedarfsabhängig fest	flexibel	Smartphones o. Tablets, Kommunikationsplattform BORG-Skala

### 5.2.3 Aktivitäten an den Identifikationspunkten

Aktivität	Dosis	Ort	Benötigte Materialien
Wikingerschach/Kubb	Dauer ca. 60-90 Minuten, idealerweise begleitet durch ÜL	Grünfläche/Sportplatz im Quartier	Kubb-Spiel
„Scotland Yard“ im Quartier: Die TN versuchen, ein mysteriöses Verbrechen/Vorkommnis im Quartier aufzudecken und bewegen sich dazu in 2 Gruppen durch das Quartier.  Anleitung: Kopiervorlage 18	Dauer ca. 60-90 Minuten, idealerweise begleitet durch ÜL	Im Quartier	Anleitung, Smartphones
Bilderjagd: Die TN versuchen, diverse Motive im Quartier abzufotografieren.  Anleitung: Kopiervorlage 19	Dauer ca. 60 Minuten, idealerweise begleitet durch ÜL	Im Quartier	Aufgabenstellung, Smartphones
Quiz-Schnitzeljagd „Auf den Spuren von...“: Die TN versuchen, an einem markanten Ort im Quartier zuvor vorbereitete Wissensfragen zu beantworten. Fragensammlung kann zuvor im Gruppentraining stattfinden!	Dauer ca. 60 Minuten, idealerweise begleitet durch ÜL	Im Quartier	Quizfragen, Stift & Papier
Fahrradtour: Die TN unternehmen eine gemeinsame Fahrradtour durchs Quartier. Routenplanung übernimmt am besten die ÜL.	Dauer ca. 60-90 Minuten, idealerweise begleitet durch ÜL	Im Quartier	Fahrräder

## 5.2.4 Gruppenaufgaben

Aktivität	Dosis	Ort	Benötigte Materialien
Boccia	Dauer flexibel, durch TN selbstorganisiert	Grünfläche/Sportstätte im Quartier	Bocciakugeln, Maßband
Ausschnittfotos	Dauer flexibel, durch TN selbstorganisiert	Im Quartier	Smartphones
Gedankenspaziergang real	Dauer flexibel, durch TN selbstorganisiert	Im Quartier	
Veranstaltungen im Quartier	Dauer flexibel, durch TN selbstorganisiert	Im Quartier	

## 6. Literaturverzeichnis

- Baller, G., Kalbe, E., Kaesberg, S., & Kessler, J. (2013). *NeuroVitalis - Ein neuropsychologisches, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit*. Köln: ProLog.
- Borg, G. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. *Deutsches Ärzteblatt*, 101(15), 1016-1021.
- Bündemann, W. (1978). *Altenbochum gestern und heute*. Bochum: Altenbochumer Bürgerverein.
- Chodzko-Zajko, W.J. (2014). *ACSM's EXERCISE FOR OLDER ADULTS*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (2007). *S 1- Leitlinie Vorsorgeuntersuchung im Sport*. Zugriff am 20.03.2016 unter [www.dgsp.de/\\_downloads/allgemein/S1\\_Leitlinie.pdf](http://www.dgsp.de/_downloads/allgemein/S1_Leitlinie.pdf)
- De Vreede, P. & van Meeteren, N. (2008). *Verkorte handleiding Functionele Training Ouderen*. Leiden: TNO.
- Finauer, G. (2009). *Therapiemanual für die neuropsychologische Rehabilitation – 2. Auflage*. Heidelberg: Springer Medizin.
- Frick-Salzmann, A. (2014). *Geistig vital – 110 Denkübungen*. Berlin: Springer.
- Heim, T., Weinkauf, T., & Schneider, F. (2009). *Toto & Harry – Bin ich jetzt schuld? Die größten Irrtümer und Missverständnisse mit der Polizei*. Reinbek: Rowohlt.
- Heinze, R., Ley, C. & Schneiders, K. (2010). Innovationsmotor Alter: Wohn- und Lebensformen im Wandel. In R. Heinze (Hrsg.), *EinBlick in die Zukunft: Gesellschaftlicher Wandel und Zukunft des Alterns im Ruhrgebiet*. Berlin, Münster: LIT Verlag.
- Google MyMaps (2016-2018). Zugriff unter [www.google.com/mymaps](http://www.google.com/mymaps)
- Huxhold, O., Schafer, S. & Lindenberger, U. (2009). Age-Associated Interactions of Sensorimotor and Cognitive Functions. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 42, 93–98.
- Kitazawa, K., Showa, S., Hiraoka, A., Fushiki, Y., Sakauchi, H. & Mori, M. (2015). Effect of a Dual-Task Net Step Exercise on Cognitive and Gait Function in Older Adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 38(3), 134-140.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2010). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Merk, J. & Horstmann, T. (2013). *Übungen für Knie und Hüfte*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Osterhoff, A., Günther, L., Thiel, C., Grüneberg, C., & Sommer, S. (in Vorbereitung). ICF-basierte Analyse der Barrieren und Förderfaktoren für die Smartphonennutzung im Rahmen eines App-gestützten kognitiv-körperlichen Trainingsprogrammes für Nutzer\*innen ab 65 Jahren. In A. Posenau, W. Deiters & S. Sommer (Hrsg.), *Nutzerorientierte Gesundheitstechnologie*. Bern: Hogrefe.
- Oswald, W. (1998). *Gedächtnistraining – Ein Programm für Seniorengruppen*. Göttingen: Hogrefe.
- Nederlands Jeugdinstituut & Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2011). *Werkblad beschrijving interventie: Vallen Verleden Tijd*. Utrecht.
- Pahor, M., Blair, S., Espeland, M., Fielding, G., Gill, T., Guralnik, J., Hadley, E., King, A., Kritchevsky, S., Maraldi, C., Miller, M., Newman, A., Rejeski, W., Romashkan, S., & Studenski, S. (2006). Effects of a Physical Activity Intervention on Measures of Physical Performance: Results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot (LIFE-P) Study. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(11), 1157-1165.
- Riebe, D., Ehrman, J., Liguori G. & Magal, M. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Rüßler, H. & Stiel, J. (2013). *Im Quartier selbstbestimmt älter werden*. Zugriff am: 09.10.2014 unter <http://www.sozialraum.de/im-quartier-selbstbestimmt-aelter-werden.php>.
- Schöttler, B. (2002). *Bewegungsspiele 50plus*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scherfer, E., Freiberger, E., Stranzinger, K. & Becker, C. (2013). *Otago-Übungsprogramm*. Physio-Akademie des ZVK GmbH, Wremen.

- Schlegel, W., Garrelts, D., Ifland, F., Burggraf, M., Scheerer, W., & Hoermann, W. (1983). *Scotland Yard*. Ravensburg: Ravensburger.
- Sherrington, C., Canning, C., Dean, C., Allen, N. & Blackman, K. (2008). *Weight-Bearing Exercise for Better Balance – DRAFT*. Zugriff am 05.10.2018 unter [www.webb.org.au/attachments/File/WEBB\\_draft\\_19.pdf](http://www.webb.org.au/attachments/File/WEBB_draft_19.pdf)
- Siegel, C. & Dorner, T.E. (2017). Information Technologies for Active and Assisted Living - Influences to the Quality of Life of an Ageing Society. *International Journal of Medical Informatics*, 100, 32–45.
- Stadt Bochum. (2015). Sozialbericht Bochum.
- Statistisches Bundesamt. (2009). Bevölkerung Deutschlands bis 2060. Zugriff am 09.10.2014 unter <https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/VorausberechnungBevoelkerung/BevoelkerungDeutschland2060Presse.html>
- Tesch-Römer, C., Wiest, M., Wurm, S. & Huxhold, O. (2013). Loneliness Trends in the Second Half of Life: Results from the German Ageing Survey (DEAS). *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 46, 237–241.
- Tesky, V., Thiel, C., Banzer, W. & Pantel, J. (2011). Effects of a Group Program to Increase Cognitive Performance Through Cognitively Stimulating Leisure Activities in Healthy Older Subjects: The AKTIVA Study. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 24, 83-92.
- Tews, H. (1993). Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In G. Naegele (Hrsg.): *Lebenslagen im Strukturwandel des Alters: Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Thiel, C., Vogt, L., Tesky, V., Meroth, L., Jakob, M., Sahlender, S. & Pantel, J. (2012). Cognitive Intervention Response is Related to Habitual Physical Activity in Older Adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 24, 47–55.

## 7. Anhang

### 7.1 Screeningfragebogen

Probanden-ID: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

#### Screeningfragebogen Projekt „Quartier agil - aktiv vor Ort“

Bitte lesen Sie die nachfolgenden Fragen sorgfältig durch und beantworten Sie diese wahrheitsgemäß.

Falls Sie Schwierigkeiten mit der Beantwortung der Fragen haben, oder sich ihrerseits Fragen dazu ergeben, lassen Sie bitte den betreffenden Bereich zunächst offen und wenden sich dann mit Ihren Fragen gerne persönlich an uns.

#### A: Demografische Daten

1. Geschlecht:     männlich     weiblich

2. Alter:                      \_\_\_\_\_ Jahre

3. Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

4. Größe:                      \_\_\_\_\_ cm

#### B: Gesundheitliche Abklärung

Mit den folgenden Fragen soll überprüft werden ob Risikofaktoren bestehen, die gegen körperliche Aktivität oder die Durchführung von Belastungstests sprechen könnten.

1. Haben Sie frische Verletzungen des Bewegungsapparates (z.B. Muskelfaserriss, Bänderriss, Knochenbrüche)?

ja                       nein

2. Wurden Sie vor kurzem operiert?

ja                       nein

Wenn ja, wann? \_\_\_\_\_

Wenn ja, woran? \_\_\_\_\_

3. Haben Sie offene Wunden und/oder Wundheilungsstörungen?

ja                       nein

4. Haben Sie akute, mit Fieber verbundene Infektionskrankheiten, fieberhafte Entzündungen oder systemische Erkrankungen (z.B. grippale Infekte, Tropenkrankheiten, Rheuma)?
- Ja       nein
5. Haben Sie akute allergische Erkrankungen (z.B. Asthmaanfälle)?
- Ja       nein
6. Haben Sie eine aktivierte rheumatoide Arthritis (akuter Schub)?
- Ja       nein
7. Leiden Sie unter akuten neurologischen Kompressionssyndromen, die mit Sensibilitätsstörungen und Ausfallerscheinungen einhergehen?
- Ja       nein
8. Haben Sie schwerwiegende Stoffwechselkrankheiten (z.B. schlecht eingestellter Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion)?
- Ja       nein
9. Haben Sie stark fortgeschrittene Gefäßerkrankungen insbesondere arterielle Durchblutungsstörungen der Gehirngefäße
- Ja       nein
10. Haben Sie akute Herzbeschwerden (z.B. Brustenge mit Schmerz einhergehend/instabile Angina pectoris)?
- Ja       nein
11. Haben Sie schwere/nicht kontrollierbare Herzrhythmusstörungen?
- Ja       nein
12. Haben Sie akute Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (z.B. frischer Herzinfarkt, schwerwiegende Klappenerkrankungen, Verengung o. Ausweitung der Schlagader, akute Herzinsuffizienz, (Venen-)Thrombose, Herzmuskelerkrankungen oder aktive Herzmuskelentzündung)?
- Ja       nein

13. Haben Sie chronischen schweren/unkontrollierten Bluthochdruck?

ja       nein

14. Nehmen Sie momentan Antibiotika ein?

ja       nein

15. Gibt es andere, hier nicht aufgeführte Gründe die Sie davon abhalten könnten, sich körperlich zu belasten/ Sport zu betreiben?

ja       nein

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

## 7.2 BORG-Skala

<b>6</b>	<b>keine Anstrengung</b>
<b>7</b>	<b>sehr, sehr leicht</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>sehr leicht</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>recht leicht</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>etwas anstrengender</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>anstrengend</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>sehr anstrengend</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>sehr, sehr anstrengend</b>
<b>20</b>	<b>maximale Anstrengung</b>

### 7.3 Beispielfragen der 100-Fragen-Staffel

<b>Kategorie: Fragen allgemein (20 Stk)</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Frage</b>	<b>Lösung</b>
1	Wofür steht das KFZ-Kennzeichen HSK?	Hochsauerlandkreis
5	Wie hießen die Mitglieder der Beatles?	John Lennon, Paul McCartney, George Harrison, Ringo Starr
10	Auf welchen Wochentag fällt Heiligabend dieses Jahr?	
15	Wie viele Zähne hat das Gebiss eines Erwachsenen?	32 (je 16 im Ober- und Unterkiefer, inkl. Weisheitszähne)
20	In welchem Jahr ist Konrad Adenauer gestorben?	1967
25	Wann ist der kalendarische Sommeranfang?	21.06.
30	Warum ist die Banane krumm?	Um sich dem Licht zuzuwenden
35	Was ist das Gegenteil eines „Bonus“?	Malus
40	Zu welcher Lautklasse gehören „A, E, I, O, U“?	Vokale
45	Was sind die Grundzutaten für Bier?	Wasser, Hopfen, Malz
50	Schätzen Sie das Bruttoinlandsprodukt von NRW!	645,6 Mrd. Euro
55	Seit wann ist die englische Königin Elizabeth II. im Dienst?	1952
60	Wo befindet sich der nördlichste Punkt Deutschlands?	Ellenbogen (Sylt)
65	Wie tief ist der Bodensee?	Max. 254m
70	Wofür steht die Abkürzung „GmbH“?	Gesellschaft mit beschränkter Haftung
75	Was ist die Quersumme von 1848?	21
80	Was lässt sich mit Worten nicht ausdrücken?	z.B. Schwämme, Pickel
85	Um wie viel Uhr geht heute in unserer Stadt die Sonne unter?	
90	Welcher ist der längste Fluss der Welt?	Nil
95	Wenn man die Zahlen von 1 bis 111 aufschreibt, wie oft taucht dabei die 1 auf?	36 mal
<b>Kategorie: Aufgaben allgemein (20 Stk)</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Frage</b>	<b>Lösung</b>
2	Eine TN soll eine Sportart pantomimisch darstellen	Die anderen müssen erraten
6	4 Wörter nennen, die vor- und rückwärts gelesen einen Sinn ergeben	z.B. Lager, Rentner, Ehe, Regen, Regallager, Reittier, Reliefpfeiler, neben, Ebbe, Gnudung, Hannah, Anna, Otto, usw.
11	Einen guten Witz erzählen	
16	Eine TN summt ein bekanntes Lied	Die anderen müssen erraten
21	Deutschlands Bundesländer in alphabetischer Reihenfolge aufzählen	BW, BY, BE, BB, HB, HH, HE, MV, NI, NW, RP, SL, SN, ST, SH, TH
26	Die ÜL zeichnen	
31	Ein Gedicht mit 4 Zeilen bilden	
36	Einen Beruf pantomimisch darstellen	

41	Jede TN muss 2 Begriffe nennen, die auf –Haus enden	z.B. Krankenhaus, Tollhaus, Schauspielhaus, Nebenhaus, Geburtshaus, etc.
46	Eine Redensart pantomimisch darstellen	z.B. aus einer Mücke einen Elefanten machen, Abwarten & Tee trinken, auf einem Bein kann man nicht stehen, etc.
51	Alle TN der Größe nach aufstellen	
56	Eine berühmte Persönlichkeit der Stadt vorstellen	
61	Ein Gedicht aufsagen	
66	Eine TN soll das letzte Buch, das sie gelesen hat, kurz zusammenfassen	
71	Eine der Gleichgewichtsübungen aus dem Training vormachen	
76	Eine Sehenswürdigkeit der Stadt skizzenhaft zeichnen	
81	Einen Satz in einer anderen Sprache als Deutsch oder Englisch sagen	
86	Was reimt sich auf „schön“?	Rhön, Höhen, verwöhn', Flöhen, Fön, stöhn', gewöhn', obszön, Plön, Klön, etc.
91	Eine Bauernregel nennen	z.B. Abendrot – schlecht Wetter droht, Auf einen trüben Morgen folgt ein heiterer Tag, Gewitter ohne Regen ist ohne Segen etc.
96	4 Papierflieger falten und fliegen lassen	
<b>Kategorie: Fragen zur Stadt (20 Stk)</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Frage</b>	<b>Lösung</b>
3	Wann wurde die Stadt gegründet?	
7	Wie heißen die Partnerstädte?	
12	Wann bekam die Stadt die Stadtrechte?	
17	Wie heißt das berühmteste Lokal der Stadt?	
22	Welche ist die älteste Kirche der Stadt?	
27	Wo ist die höchste Erhebung der Stadt?	
32	Wo ist die tiefste Stelle der Stadt?	
37	Wie groß ist das Rathaus?	
42	Wie heißt die Bürgermeisterin?	
47	Wodurch ist die berühmteste Person der Stadt bekannt?	
52	Wofür ist die Stadt bekannt?	
57	Was sagt man den Bewohnerinnen der Stadt nach?	
63	Das wievielte Stadtfest/Schützenfest/o.ä. findet dieses Jahr statt?	
67	Auf welchem Tabellenplatz ist der örtliche Fußballverein?	
73	Seit wann gibt es den größten Arbeitgeber der Stadt?	
77	Wie viele Einwohner hat die Stadt?	
83	Welches berühmte Bauwerk steht an Straße x?	
87	Wie viele Buslinien fahren in der Stadt?	

93	Wie viele Besucher hat Veranstaltung x jährlich?	
97	Wie viele Grundschulen gibt es in der Stadt?	
<b>Kategorie: Fragen zum Quartier (20 Stk)</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Frage</b>	<b>Lösung</b>
4	Wie hieß das Quartier früher?	
8	Wann feierte die Kirche im Quartier ihr Jubiläum?	
13	Nach wem wurde Straße x benannt?	
18	Seit wann gibt es das Quartier?	
23	An wen erinnert die Statue x?	
28	Wie hieß das Geschäft/Kino/Restaurant, das es im Quartier früher gab?	
33	Wie groß ist die Fläche des Quartiers?	
38	Welche Bundesstraßennummer hat die Straße x?	
43	Wofür steht der Name von x?	
48	Was befand sich früher auf dem Gelände von x?	
53	Wie heißt das Gemeindehaus?	
58	Was wurde im Volksmund als x bezeichnet?	
63	Was wurde bei Firma x hergestellt?	
68	Wann wurde Geschäft/Restaurant/etc. x eröffnet?	
73	Zu welchem Bezirk gehört das Quartier?	
78	Welche Buslinien/Straßenbahnen/U-Bahnen verkehren im Quartier?	
83	Wie hieß der Architekt von x?	
88	Wann findet der Wochenmarkt statt?	
93	Wann wurde x ausgebaut?	
98	Wann wurde das Quartier zuerst urkundlich erwähnt?	
<b>Kategorie: Fragen zum Training (20 Stk)</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Frage</b>	<b>Lösung</b>
9	Wie viele der Teilnehmerinnen haben im April Geburtstag?	
14	Wie lautet die Postanschrift des Trainingsraumes?	
19	Eine Merktechnik nennen, die dem Gedächtnis hilft	
24	Was wurde im Training als allererstes geübt?	
29	Wo wohnt die Übungsleiterin?	
34	Mit welcher Skala wurde beim körperlichen Training die Intensität gesteuert?	
39	Wie bist du auf das Training aufmerksam geworden?	
44	Wie jung ist die jüngste Teilnehmerin?	
49	Wie alt ist die älteste Teilnehmerin?	
54	Wie viele Treffen hatten wir bisher insgesamt?	
59	Wie alt ist die heute anwesende Gruppe zusammen?	
64	Wer wohnt am weitesten vom Trainingsraum entfernt?	
69	Wie viele der TN haben ein eigenes Auto?	
74	Wie groß ist die größte TN der Gruppe?	
79	Wer hat die höchste Hausnummer?	

84	Wer von den TN hat nie woanders als im Quartier gewohnt?	
89	Wie viele Haustiere hat die Gruppe insgesamt?	
94	Wer von den TN fährt regelmäßig Fahrrad?	
99	Wie viele TN tragen den gleichen Vornamen?	
100	Wann treffen wir uns alle mal in geselliger Runde? 😊	

## 7.4 Kopiervorlagen

### Kopiervorlage 1 – Kippbilder



Bild 1

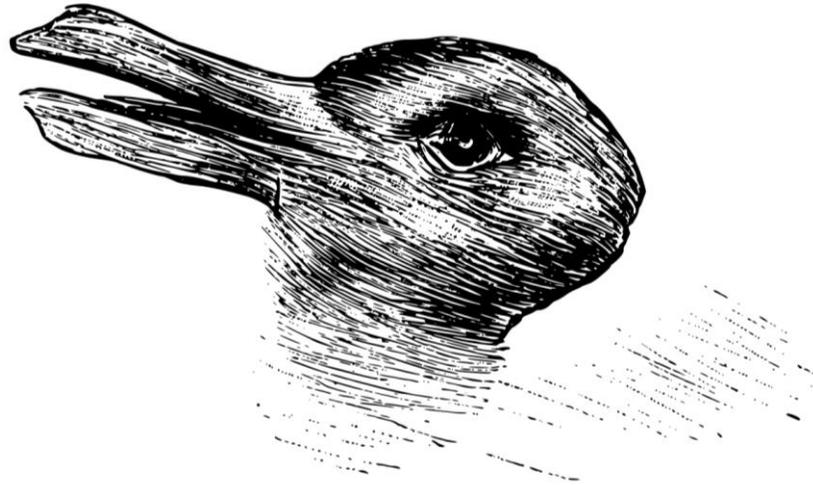


Bild 2

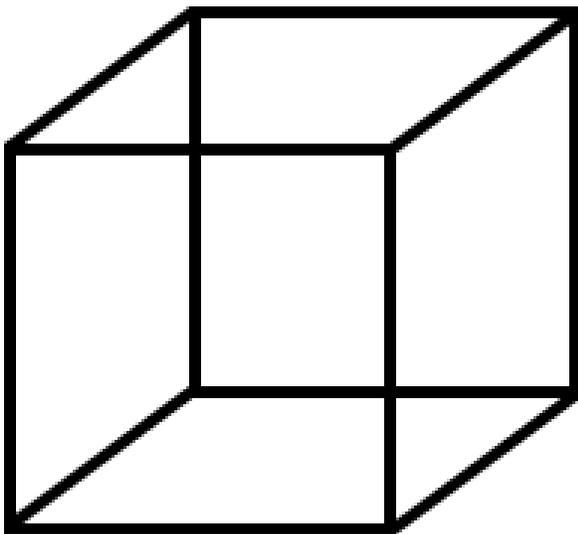


Bild 3

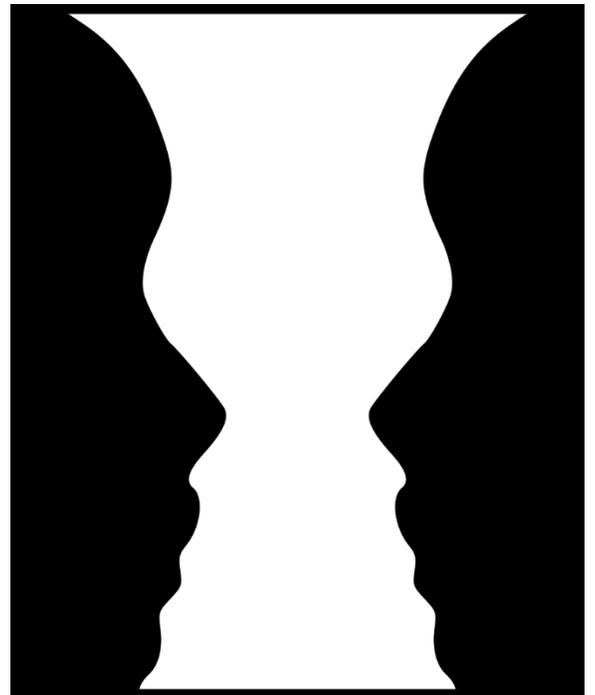


Bild 4

Bild 1: alte vs. junge Frau, Hill (1915)

Bild 2: Hase vs. Ente, Jastrow (1892)

Bild 3: Würfel von oben vs. von unten, Necker (1832)

Bild 4: Vase vs. Gesichter, Rubin (1915)

## Kopiervorlage 2 – Buchstaben finden

In Anlehnung an Oswald (1998)

Bitte streichen Sie alle „L“ in diesen Buchstabenreihen an. Arbeiten Sie so schnell wie möglich.

K H N L D X M I W N K D L L H D  
L K I W I N L K L I M L D K K M  
M N W M X L X Y I M L I X Y L D  
L D H K L Y Y L D N M L D X D X  
E M L Y D L M I K K L D D Y M L  
L D D L D L E X N E K L Y I D N  
X Y X I L D N L K X M Y K L X D  
I X Y E M I M N L D L W X Y L Y  
E K Y L W K N Y K K I M Y X N L  
L I L D K K Y L D N Y E I Y D I  
D N D W D M K D L Y D L W N H E  
Y W D I L E W X M D I M E M K N  
K I E X E N I E X M K D L W L Y

Anzahl L: \_\_\_\_\_

### Kopiervorlage 3 – Kuckuckseier finden

In Anlehnung an Oswald (1998)

In den folgenden Wortreihen gehören jeweils vier Wörter zusammen, aber ein weiteres Wort passt nicht in die Reihe. Bitte streichen Sie das „Kuckucksei“ an.

1. Anis – Curry – Kümmel – Pfeffer – Muskatnuss
2. Deutschland – Frankreich – Spanien – Niederlande – Schweiz
3. Mirabelle – Pflaume – Apfel – Kirsche – Aprikose
4. Brandt – Schröder – Kohl – Heuss – Adenauer
5. Rose – Tulpe – Lilie – Krokus – Narzisse
6. Paris – London – Rotterdam – Rom – Madrid
7. Auto – Fahrrad – Flugzeug – Bus – Motorrad
8. Rettich – Hafer – Lauch – Gurke – Bohnen
9. Murmeltier – Eichhörnchen – Braunbär – Hund – Siebenschläfer
10. Beckenbauer – Seeler – Müller – Schmeling – Matthäus

## Kopiervorlage 4 – Loci-Methode

Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte
Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte
Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte	Kälte Raupe Posaune Heiterkeit Vorhang Flasche Heft Bahnhofsuhr Korb Hängematte

## Gedächtnisstrategie – Loci-Methode

Eine Gedächtnisstrategie, die beim Einprägen von Informationen helfen kann, ist die sogenannte Loci-Methode. Ihr Name leitet sich ab von dem lateinischen *locus*, dem Ort. Dabei geht es bei dieser Gedächtnisstrategie: Sie merken sich Informationen anhand von Orten. Das funktioniert wie folgt:

Stellen Sie sich zunächst einen Weg mit 10 Stationen vor. Er kann durch Ihre Wohnung, durch die Stadt, durch ein Zimmer oder auch am eigenen Körper verlaufen. Notieren Sie sich die Wegstationen und merken sie sich.

Den Weg und die Stationen sollten Sie sich möglichst plastisch vorstellen, damit die Erinnerung besser haftet. So können die zu merkenden Informationen leichter „abgelegt“ werden.

Die zu merkenden Informationen sollten Sie sich ebenfalls möglichst detailliert vorstellen, damit sie einen sicheren Platz in Ihrem Gedächtnis finden. Der Clou bei der Loci-Methode: Die zu merkenden Informationen können Sie entlang Ihres mentalen Weges einfach „ablegen“ und beim Erinnern wieder „aufheben“!

Die Loci-Methode eignet sich besonders gut für Listen oder Reihenfolgen.

### Ein Beispiel:

Stellen Sie sich den Weg von Ihrer Küche zum Schlafzimmer vor. Die Stationen sind das Spülbecken, der Kühlschrank, die Türklinke an der Küchentür, die Uhr im Flur, die Kommode im Flur, der Spiegel über der Kommode, die Wohnzimmertür, der Telefontisch, die Badezimmertür und schließlich das Waschbecken im Badezimmer. An jeder dieser Stationen können Sie dann beispielsweise Dinge von Ihrer Einkaufsliste ablegen: Im Spülbecken liegen die Äpfel, im Kühlschrank eine Gurke, an der Türklinke hängt ein Netz Orangen usw.

---

### **Aufgabe:**

*Entwerfen Sie Ihre persönliche Merkroute und merken Sie sich bis zur nächsten Woche folgende Begriffe:*

*Kälte, Raupe, Posaune, Heiterkeit, Vorhang, Flasche, Heft, Bahnhofsuhr, Korb, Hängematte*

## Kopiervorlage 6 – Eier finden

In Anlehnung an Frick-Salzmann (2014)

Bitte unterstreichen Sie im untenstehenden Text alle „ei“ und streichen Sie alle „ie“ durch.  
Arbeiten Sie so sorgfältig wie möglich, damit Ihnen nichts entgeht.

nieceinneinkleiberneiderfederlederleiderkleidermieskisseknkiesmeidenm  
iederimmerreimkleinereiwidergierigmeindeinsiechenkriechendleichtnie  
derungneigungkleidungziemlichfriedlichanziehenfeindlichleidlichliederli  
chffreudigliedbediebeliederlichkriecherischbeidebiedermiederlederfeinkl  
einfieberleimfeuchtliederknieviehquiekenfiepsenfindigfeindniedrigsiese  
ichtdiedeinmeinseinkleinkriegriedreitenriechenpiepleidkleidfeindnieder  
ungfriedrichgeileinkleinpfeilbierbeinbiderwiederquakenpiepsenweinenk  
leinergerigeischmierigeinbleibebliebbeinniebeinchenbienchenkleiderfin  
sterginstergeisterkleisterreinrinneseinenschienweinweiteisameiserieser  
eisendezwiebelbleistiftschreibenschriebeinerleizierdekriechtiervierbrei

Anzahl ei: \_\_\_\_\_

Anzahl ie: \_\_\_\_\_

## Kopiervorlage 7 – Wie viele Beine?

In Anlehnung an Frick-Salzmann (2014)

Im untenstehenden Text finden Sie den Buchstaben **n** (zwei „Beine“) und den Buchstaben **m** (drei „Beine“). Bitte unterstreichen Sie alle doppelten **nn** und umkreisen Sie alle doppelten **mm**.

Wer eine weitere Herausforderung sucht, der streicht zusätzlich noch alle einzelnen **n** und **m** durch.

entenschwemmepennetenneeinendammbananetannedummennudelkn  
udelndämmerungdomsummetannekannemeinekeinewinwennendenme  
mmeklemmenennereinerneinwonnigsommersonnesamenklammernsan  
drandbandwandimmernonnelesensinnananasammerandenkalendernon  
enienderniemiedersemmelknödelmimemimdeinbiedermeierimmiannae  
mmasamariterspendenspannepfannehimalayapenneindienkänguruple  
mplemjapanimmerhinkammermongoleimarterkummernonsensesenner  
eimolkereiimmermostkaschemmepenwendemeistervermummenklünge  
lmitunterrebenerbensimmenmeinefürummemonsterambosssommernä  
chteinnenklingenimmerwimmernseinerdrohnenwohnzimmerzinnepeng

Anzahl nn: \_\_\_\_\_

Anzahl mm: \_\_\_\_\_

Anzahl n & m: \_\_\_\_\_

## Kopiervorlage 8 – Tiere finden

In Anlehnung an Frick-Salzmann (2014)

Bitte finden Sie die Tiere, die sich im untenstehenden Buchstabensalat verstecken.

### Tiere vorwärts

skhundwhapdfischüsdnxdygwetweiombiberwalcyvhwioakaninchenfasm  
sdfhaseilfdaosamselkasösdfldsdxrattenmbvwagorillaremausqafidkuhpg  
schgiraffedjhpumasanmbldskleopardjwapihsjztgeisbärvysfhdsiljksatzeö  
ihkschweingjabdmtigernhfdksfhäpawthirschsdnxvcelefantspasschlangej  
usabmschildkrötembdispziegeschflamingodaoeigosksdndsfoaffessakeite

### Tiere rückwärts

tolezosdakjhcsifdlogtnafeledräsiewmreitnerbqphcrotsreppalkccreldayl  
ksniewhcssuahawddkbnuhrefähcssdjhdellezagdyamupmndrefplinsaio  
huafpwepolitnaoihmmlawttopaesahnseiemawpsöesnapmihcscbfewöle  
ajseppauquakdkdurugnäkmfskrademordhsdoregitjakpqnehcorosmxbn  
suamsitlinwqeneibrgkellebillseidsnfahcsdlplemmuhxqspflsdaeztakuihhj

### Tiere mit vertauschten Silben

geschlantzekabockgeiswurfmaulwelöterotgertigezieselamtelwachtierre  
nbichthawalpottkuhseemelkamapudermarberbifischgoldbrazesehageli  
wemöbetaumauswühlbatwomergeibäreislequalsternseefischschwert

# Kopiervorlage 9 – Doppelte finden

In Anlehnung an Finauer (2009)

Bitte streichen Sie in jedem Kreis die jeweils doppelten Zahlen oder Buchstaben an.

The image contains 12 circles arranged in three rows of four. Each circle contains a set of numbers or letters. The goal is to identify the duplicate in each set.

- Circle 1 (top-left):** Letters: A, F, P, L, O, E, J, D, I, M, K, B, H, G, N, C, Q, A. Duplicate: A.
- Circle 2 (top-middle-left):** Numbers: 94, 3, 80, 1, 2, 65, 4, 73, 7, 43, 64, 9, 51, 73, 5, 8, 6. Duplicate: 73.
- Circle 3 (top-middle-right):** Numbers: 57, 36, 50, 63, 96, 24, 61, 48, 82, 66, 56, 22, 42, 10, 93, 31, 62, 16, 51, 30, 28, 41. Duplicate: 42.
- Circle 4 (top-right):** Letters: A, C, K, S, X, T, L, O, R, Q, G, E, C, S, I, H, J, F, P, U, N, D, B, M. Duplicate: S.
- Circle 5 (middle-left):** Numbers: 81, 94, 12, 5, 41, 27, 65, 89, 3, 12, 43, 50, 77, 57, 63, 1, 38, 28, 32. Duplicate: 12.
- Circle 6 (middle-middle-left):** Numbers: 63, 72, 91, 49, 56, 87, 40, 3, 52, 56, 4, 68, 2, 83, 71, 13, 80, 92, 79, 99, 8, 79, 64, 58. Duplicate: 79.
- Circle 7 (middle-middle-right):** Letters: O, K, S, M, Q, R, L, P, N, T. Duplicate: M.
- Circle 8 (bottom-left):** Letters: J, I, B, Y, U, C, Z, A, E, L, X, R, D, V, J, N. Duplicate: J.
- Circle 9 (bottom-middle-left):** Numbers: 3, 0, 7, 10, 2, 61, 28, 47, 39, 7, 64, 85, 1, 73. Duplicate: 7.
- Circle 10 (bottom-middle-right):** Numbers: 20, 49, 5, 16, 57, 1, 29, 84, 10, 95, 24, 65, 8, 75, 12, 93, 48, 37, 91, 63, 29, 58, 31, 18, 83, 3, 44. Duplicate: 29.
- Circle 11 (bottom-right):** Numbers: 43, 60, 28, 56, 2, 37, 71, 12, 73, 91, 64, 46, 24, 82, 58, 90, 1, 30, 64, 89, 13. Duplicate: 64.

## Kopiervorlage 10 – Geschichtentechnik

In Anlehnung an Baller et al. (2013)

Bitte prägen Sie sich folgende Wortliste mithilfe der Geschichtentechnik ein:

Auto, Buch, Apfel, Baum, Stuhl, Hammer, Gedanken
--

Denken Sie sich eine Geschichte mit den obigen Wörtern aus und merken sich diese. Die Reihenfolge der Wörter ist egal. Achten Sie darauf, dass alle Wörter in Ihrer Geschichte vorkommen. Hier können Sie Ihre Geschichte notieren:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Versuchen Sie, sich die Geschichte gut einzuprägen. Wenn Sie sich sicher sind, drehen Sie das Blatt um und versuchen Sie, sich an die Wörter zu erinnern, die es zu merken gab.

## **Gedächtnisstrategie – Geschichtentechnik**

Eine weitere Gedächtnisstrategie, die beim Einprägen von Informationen helfen kann, ist die sogenannte Geschichtentechnik. Dabei geht es bei dieser Gedächtnisstrategie: Sie merken sich Informationen, indem Sie sie zu einer Geschichte verbinden. Das funktioniert wie folgt:

Sie können sich eine Geschichte ausdenken, die nichts mit dem eigentlichen Sinn Ihrer Informationen zu tun haben muss (z.B. für eine Einkaufsliste muss es in Ihrer Geschichte nicht um Ihr geplantes Abendessen gehen), aber die zu merkenden Informationen in eine zusammenhängende Struktur bringt.

Das funktioniert, weil unser Gedächtnis mit „losen“ Informationen Schwierigkeiten hat. Wir können Informationen besser behalten, wenn sie möglichst sinnhaft miteinander verbunden sind und damit tiefer verarbeitet werden. Dieses Phänomen zeigt sich im Alltag: Die „lose“ Telefonnummer, die wir uns merken wollten, ist schnell vergessen. Dagegen erinnern wir uns besser an das letzte Treffen mit der guten Freundin, das mehr Eindruck hinterlassen hat.

Die Geschichtentechnik eignet sich, so wie die bereits bekannte Loci-Technik, gut für einzelne Informationen, die nicht zusammenhängen, wie z.B. Listen.

---

### **Aufgabe:**

*Überlegen Sie sich eine passende Geschichte und merken Sie sich damit bis zur nächsten Woche folgende Begriffe:*

*Stift, Kaffeetasse, November, Tapete, Freude, Segelboot, Ente, Nordsee, Tannengrün, Milch*

## Kopiervorlage 12 – Teekesselchen

Absatz (Schuh)

Absatz (Text)

Abzug (Waffe)

Abzug (Dunst, Küche)

Akt (Theater)

Akt (Kunstwerk mit

Nackten)

Angel (Türscharnier)

Angel (Fische)

Apfel (Auge)

Apfel (Obst)

Apfel (Pferdemist)

Atlas (Gebirge)

Atlas (Kartenwerk)

Bahn (Eisenbahn)

Bahn (Laufstrecke)

Ball (Spielgerät)

Ball (Tanzveranstaltung)

Band (Musikgruppe)

Band (Klebeband)

Bande

Bande (Ganoven)

(Spielfeldbegrenzung)

Bank (sitzen)

Bank (Geld)

Bar (Druckmeseinheit)

Bar (Kneipe)

Bar (Geld)

Barren (Turngerät)

Barren (Gold)

Bart (Schlüssel)

Bart (Gesicht)

Bau (Gebäude)

Bau (Knast)

Bau (Tierhöhle)

Bauer (Landwirt)

Bauer (Vogelkäfig)

Bauer (Schachfigur)

Becken (Musikinstrument)

Becken (Pool)

Becken (anatomisch)

Bein (Tisch)

Bein (anatomisch)

Berliner (Stadtbewohner)

Berliner (Gebäck)

Bett (Flussbett)

Bett (Schlafgelegenheit)

Bett (Fußbett im  
Schuh)

Bienenstich (Kuchen)

Bienenstich

(Insektenstich)

Birne (Obst)

Birne (Glühbirne)

Blatt (Baum)

Blatt (Papier)

Blatt (Spielkarte)

Blau (Farbe)

Blau (betrunken)

Blinker (Angelköder)

Blinker (Auto)

Blüte (Falschgeld)

Blüte (Blume)

Bogen (Papier)

Bogen

Bogen (Waffe)

(Streichinstrumente)

Bock (Kartenspiel)

Bock (Tier)

Bock (Lust)

Boxer (Hund)

Boxer (Sportler)

Brand (Durst)

Brand (Feuer)

Brause (Duschkopf)

Brause (Limo)

Bremse (Insekt)

Bremse (am Fahrzeug)

Bruder (Mönch)

Bruder (Verwandter)

Bruch (Knochen)

Bruch (Mathematik)

Brücke (Flussquerung)

Brücke (Zahnersatz)

Brücke (Turnübung)

Bulle (Polizist)

Bulle (Tier)

Bund (Staatenbund)

Bund (Hose)

Bund (Ehe)

Chip (Essen)

Chip (Computer)

Clip (Ohrring)

Clip (Video)

Dame (Frau)

Dame (Brettspiel)

Dame (Schachfigur)

---

Decke (Bett)

Decke (Zimmer)

---

Dichtung (Poesie)

Dichtung (Abdichtung)

---

Diele (Flur)

Diele (Bodenbrett)

---

Dietrich (Vorname)

Dietrich (Türwerkzeug)

---

Dosen (Mehrzahl von

Dosen (Mehrzahl von

Dose)

Dosis)

---

Drache (Ungeheuer)

Drache (Papierflieger)

---

Eis (gefrorenes Wasser)

Eis (Eiscreme)

---

Elle (Ellenbogen)

Elle (Maßeinheit)

---

Ente (Tier)

Ente (Falschmeldung)

---

Erde (Gartenerde)

Erde (Welt)

---

Eselsohr (Tier)

Eselsohr (Buch)

---

Feder (Schreiben)

Feder (Vogel)

Feder (Sprungfeder)

---

Felge (Rad)

Felge (Turnübung)

Fessel (Knöchel)

Fessel (Festbinden)

---

Fingerhut (Pflanze)

Fingerhut (Nähen)

---

Flasche (Versager)

Flasche (Gefäß)

---

Fliege (Tier)

Fliege (Krawatte)

---

Flügel (Klavier)

Flügel (Vogel)

Flügel (Gebäudeteil)

---

Fuchs (Raubtier)

Fuchs (rötliches Pferd)

---

Fuge (Musikstück)

Fuge (Zwischenraum)

---

Gabel (Besteck)

Gabel (Fahrradteil)

---

Gang (langer Flur)

Gang (Speisefolge)

Gang (Gehen)

---

Gehalt (Inhalt)

Gehalt (Lohn)

---

Geist (Gespenst)

Geist (Seele)

Geist (Alkohol)

---

Gericht (Mahlzeit)

Gericht (Recht)

---

Geschirr (Porzellan)

Geschirr (Pferdezaum)

---

Golf (Auto)

Golf (Sport)

Golf (Meeresbucht)

---

Grund (Boden)

Grund (Ursache)

Hahn (Wasserhahn)

Hahn (Tier)

---

Harz (Gebirge)

Harz (Baumharz)

---

Heide (Nichtchrist)

Heide (Landschaft)

Heide (Vorname)

---

Hering (Zelt)

Hering (Fisch)

---

Hose (Wind)

Hose (Kleidung)

---

Hut (Kopfbedeckung)

Hut (auf der...; Vorsicht)

---

Kamm (Bergkamm)

Kamm (Frisierwerkzeug)

---

Kapelle (Musikgruppe)

Kapelle (Kirche)

---

Karte (Speisekarte)

Karte (Landkarte)

Karte (Spielkarte)

---

Kater (Katze)

Kater (nach

Alkoholgenuss)

---

Katzenauge (Tierauge)

Katzenauge (Fahrradteil)

---

Kerze (Wachs)

Kerze (Turnübung)

---

Kiefer (Baum)

Kiefer (Mund)

---

Kiwi (Frucht)

Kiwi (Vogel)

Kiwi (Neuseeländer)

Knie (Gelenk)	Knie (Flussbiegung)	Knie (Schweizer Zirkus)
Koks (Kokain)	Koks (Kohlenart)	
Krebs (Krankheit)	Krebs (Tier)	Krebs (Sternzeichen)
Kreuz (Symbol)	Kreuz (Rücken)	
Krone (Symbol)	Krone (Baumspitze)	
Kunde (Käufer)	Kunde (Nachricht)	
Laster (LKW)	Laster (schlechte Angewohnheit)	
Läufer (Sportler)	Läufer (Teppich)	
Leiter (Gruppenleiter)	Leiter (Klettern)	
Linse (Hülsenfrucht)	Linse (Kamerateil)	Linse (Auge)
Löffel (Hasenohr)	Löffel (Besteck)	
Lösung (Problem)	Lösung (Chemie)	

Löwenzahn (Pflanze)	Löwenzahn (Raubtierzahn)	
Mangel (Wäsche)	Mangel (Fehlen)	
Mark (Knochen)	Mark (Geld)	Mark (Vorname)
Maus (Tier)	Maus (Computer)	
Melone (Hut)	Melone (Obst)	
Messe (Gottesdienst)	Messe (Ausstellung)	
Mine (Stift)	Mine (Bergwerk)	
Morgenstern (Venus)	Morgenstern (Waffe)	
Mühle (Spiel)	Mühle (Getreidemühle, Gebäude)	Mühle (Gewürze)
Mutter (Mama)	Mutter (Schraube)	
Nadel (Tanne)	Nadel (Nähen)	
Nagel (Hammer)	Nagel (Finger)	
Niete (Gürtel)	Niete (Los)	Niete (Versager)

Note (Schule)

Note (Musik)

Note (Banknote)

---

Orange (Farbe)

Orange (Frucht)

---

Otter (Marder)

Otter (Schlange)

---

Pass (Ausweis)

Pass (Gebirgsübergang)

---

Pfeife (Rauchen)

Pfeife (Trillerpfeife)

---

Pflaster (Wunden)

Pflaster (Straßen)

---

Pickel (Eispickel)

Pickel (Akne)

---

Platte (Schallplatte)

Platte (Tischplatte)

Platte (Glatze)

---

Rad (Fahrrad)

Rad (Turnübung)

---

Rasen (Grünfläche)

Rasen (schnell fahren)

Rasen (wütend sein)

---

Raupe (Tier)

Raupe (Baumaschine)

---

Ring (Finger)

Ring (Boxring)

Ring (Straße)

---

Rock (Kleidung)

Rock (Musik)

---

Rute (Gerte)

Rute (Hundeschwanz)

Route (Weg)

---

Scheibe (Brot)

Scheibe (Fensterglas)

Schein (Ticket)

Schein (Anschein)

Schein (Sonnenschein)

Schimmel (weißes Pferd)

Schimmel (verdorbenes  
Essen)

Schirm (Pilz)

Schirm (Regen)

Schirm  
(Lampenschirm)

Schlange (Reptil)

Schlange (Warten)

Schloss (Burg)

Schloss (Tür)

Schraube (Sprung)

Schraube (Werkzeug)

Schuppen (Haut, Haare)

Schuppen (Abstellraum)

Schweinsohr (Tier)

Schweinsohr (Gebäck)

Sichel (Mond)

Sichel (Schneidgerät)

Spinne (Tier)

Spinne (Wäscheständer)

Spion (Tür)

Spion (Agent)

Stamm (Volk)

Stamm (Baum)

Stärke (Kraft)

Stärke (Backen)

Stärke (Wäschestärke)

Stempel (Blumenteil)

Stempel (Druckstempel)

Steuer (Abgabe)

Steuer (Lenkrad)

Stift (Schreibwerkzeug)

Stift (Wohnheim)

Stock (Stab)

Stock (Etage)

Stollen (Bergbau)

Stollen (Gebäck)

Stollen

(Fußballschuhe)

Strauß (Blumen)

Strauß (Tier)

Strom (Fluss)

Strom (Elektrizität)

Strudel (Wasser)

Strudel (Apfel)

Tafel (Tisch)

Tafel (Schiefer)

Tafel (Essensausgabe)

Tau (Seil)

Tau (Morgennässe)

Taube (Vogel)

Taube (gehörlose Frau)

Toast (Brot)

Toast (Trinkspruch)

Ton (Laut)

Ton (Lehm)

Ton (Farbe)

Tor (Einfahrt)

Tor (dummer Mensch)

Umschlag (Kuvert)

Umschlag (Wickel)

Umzug (Parade)

Umzug

(Wohnungswechsel)

Veilchen (blaues Auge)

Veilchen (Blume)

Verband (Wunden)

Verband (Club)

Wanze (Spionage)

Wanze (Tier)

Weide (Baum)

Weide (Wiese)

Weise (Art)

Weise (kluger Mensch)

Wirtschaft (Gasthaus)

Wirtschaft (Handel)

Wurf (Tiernachwuchs)

Wurf (Ball)

Zahn (Mund)

Zahn (Getriebeteil)

Zehe (Knoblauch)

Zehe (Fuß)

Zelle (Gefängnis)

Zelle (Lebewesen)

Zug (Bahn)

Zug (Spielzug)

Zug (Luft)

Zylinder (Hut)

Zylinder (Motor)

Zylinder (Geometrie)

Kopiervorlage 13 – Anfangsbuchstaben

A	A	A	B	B	C	D	D	D	E
E	E	F	F	F	G	G	G	H	H
H	I	I	J	K	K	K	L	L	L
M	M	M	N	N	N	O	O	P	P
Q	R	R	R	S	S	S	T	T	T
U	U	V	V	W	W	X	Y	Z	Z

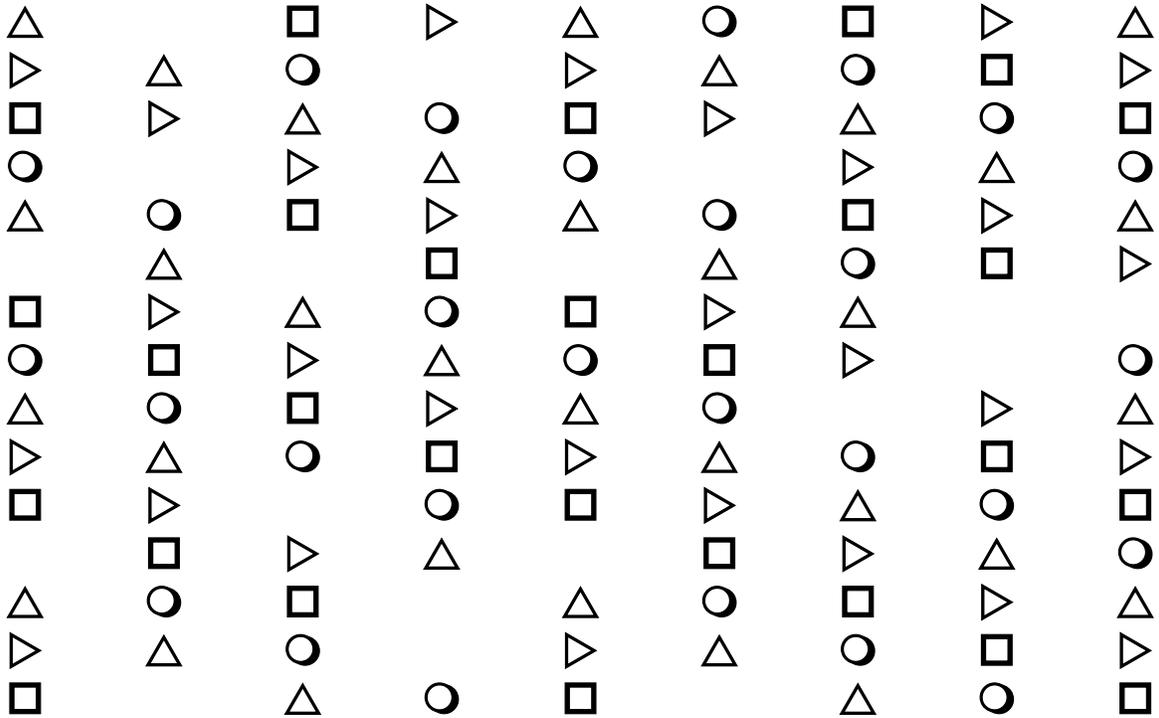
Kopiervorlage 14 – Endbuchstaben

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	A	E	E	E
E	R	R	R	R	T	L	K	H	H
G	G	G	G	F	D	D	S	S	S
A	M	M	M	N	N	N	E	G	R

**Kopiervorlage 15 – fehlende Symbole ergänzen**

In Anlehnung an Oswald (1998)

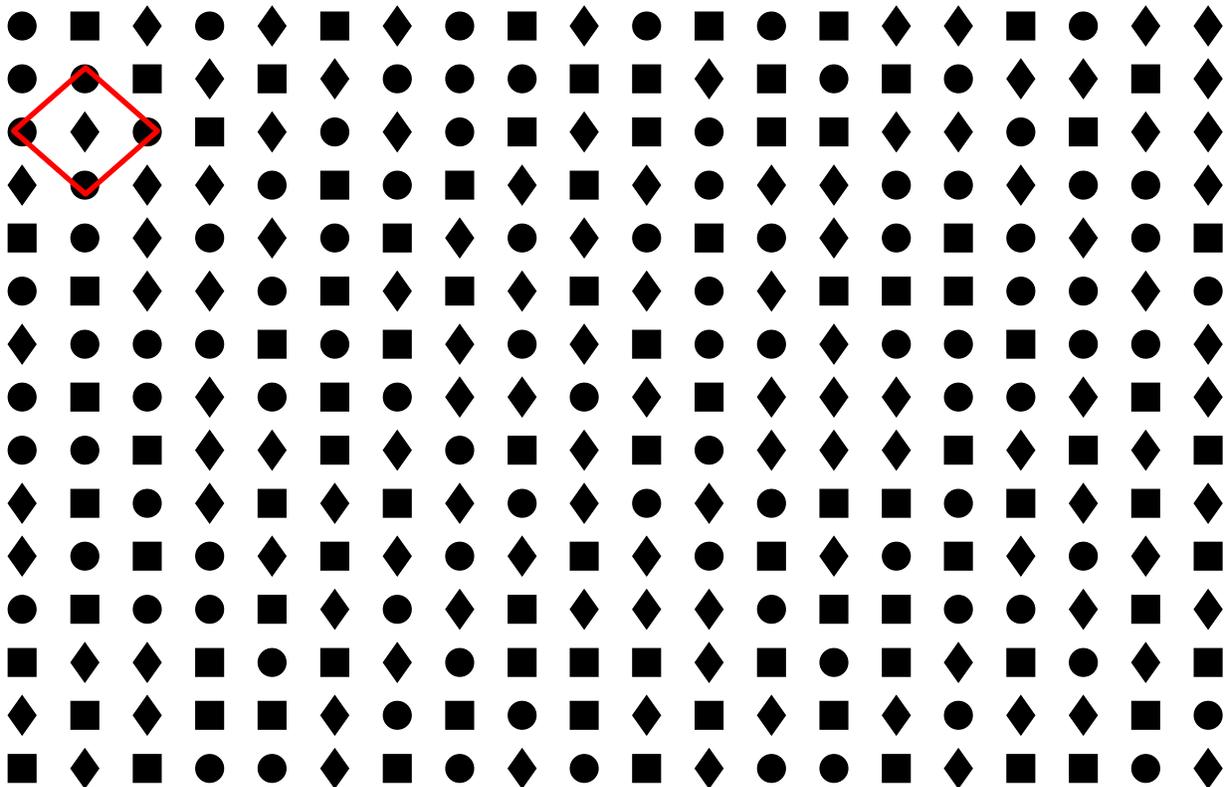
Bitte ergänzen Sie die 18 fehlenden Symbole



## Kopiervorlage 16 – Symbolanordnungen finden

In Anlehnung an Baller et al. (2013)

Bitte markieren Sie alle rautenförmigen Anordnungen vier gleicher Motive, wie im Beispiel markiert.



## Kopiervorlage 17 – Zahlwörter finden

In Anlehnung an Baller et al. (2013)

Bitte versuchen Sie, alle im untenstehenden Buchstabensalat versteckten Zahlwörter zu finden. Addieren Sie dann die Werte jeder einzelnen Zeile und notieren Sie die Summe wie im Beispiel.

M O C H S G V I E R C H Ä S N K Z W E I K D O J A	6
S F Ü N F R U T E I N S C H R E C A M E W A C H T	_____
J V N S I E B E N M I E B U N E U N O H R V S Ü L	_____
W A N D D R E I H J S X H Ö I Q Z R F Ü N F T A N	_____
Z W E I V I E R M S F C N A A S L Ü C E L F I K F	_____
D T E A N E P I I W Z W Ö L F S Y C B R T S M U A	_____
F G U N E U N U A G N N I L R U C Z E H N T K D U	_____
A B L I D C S Ö C K M I R D V A X T N W S E C H S	_____
G M E R U E L P N U L L K D Y M M J V V Ü N D K T	_____
P Ü N F U N F Z D S C H E F S E C H S G U R E L F	_____
Y D R E I R A H S R B M N D Ö B F S E N U L L A T	_____
R C H D I P O R G U B E I N S M N Z W A N Z I G M	_____
T N E B U A E L F X D R E I L S I E B E N W A U V	_____
E V M S N M R V F R E V S H K T A B C K B D R E I	_____
F I E R D R E I Z E H N U L E I N S E D I N Z G Z	_____

## Kopiervorlage 18 – „Scotland Yard“ im Quartier

In Anlehnung an Bündemann (1978), Heim, Weinkauff, & Schneider (2009) und Schlegel et al. (1983)

Alternative: Finden Sie gemeinsam mit den Teilnehmerinnen eine spannende Kriminalgeschichte aus Ihrem Trainingsquartier, die Sie als Hintergrundgeschichte für dieses Spiel einsetzen.

### Ordnungshüterinnen jagen die Brieftauben-Erpresserinnen

**Der Hintergrund:** Vor einigen Jahren wurde lokale Kriminalgeschichte geschrieben – Eine Taubenzüchterin war auf der Suche nach einem möglichst schnellen Weg an Geld. Da steckte sie eine ihrer Tauben mitsamt einer Streichholzschachtel am Hals in einen Karton und fügte einen Drohbrief hinzu: „Stecken Sie 200 Mark in die Streichholzschachtel und lassen Sie die Taube fliegen. Falls Sie dem nicht nachkommen und die Polizei verständigen, geht Ihr Besitz in Flammen auf.“

Den Karton und die Taube fand eine ältere Dame, die einen kleinen Hof bewirtschaftete, eines Morgens an ihrer Stalltür. Die Brieftaube trug keinen Ring und konnte so nicht mehr zugeordnet werden.



Von der Drohung unbeeindruckt wandte sich die Dame an die Polizei, die zwar Erfahrung mit Erpressern hatte, aber so einen Trick noch nicht gesehen hatten. Hilfe suchte man sich bei einer Vogelexpertin, die den entscheidenden Tipp gab: „Wenn Sie der Taube einen Tag nichts zu essen geben und sie dann fliegen lassen, wird sie mit Sicherheit in ihren Heimatschlag fliegen.“

Um die fliegende Taube verfolgen zu können, kontaktierte die Polizei den örtlichen Luftfahrtverein, der sich bereit erklärte, mit zwei Sportmaschinen den Flug der Taube zu verfolgen.

Mit einem roten Band extra sichtbar gemacht steuerte die Taube den Schlag eines roten Backsteinhauses am Ortsrand an. Eine der Pilotinnen machte ein Foto. Die Besitzerin des Taubenschlages stritt alles ab, doch nach zwei weiteren Flugversuchen der Taube von verschiedenen Orten, die alle wieder zu demselben Taubenschlag führten, legte sie endlich ein Geständnis ab.

**Das Spiel:** Die Hälfte der Teilnehmerinnen züchtet gemeinsam Tauben und braucht dringend Geld („die Taubenzüchterinnen“) und die andere Hälfte der Teilnehmerinnen sorgt im Ort für Recht und Ordnung („die Ordnungshüterinnen“). Je eine der Übungsleiterinnen begleitet die beiden Gruppen bzw. die Übungsleiterin begleitet die Gruppe der Ordnungshüterinnen.

Die Taubenzüchterinnen versuchen, quer durch einen festgelegten Teil des Quartiers, vor den Ordnungshüterinnen zu fliehen. Sie starten mit dem ersten Spielzug.

### **Wie fliehen die Taubenzüchterinnen?**

Taubenzüchterinnen dürfen immer **3 Spielzüge** machen, bevor sie den Ordnungshüterinnen ihre Position per Smartphone mitteilen müssen.

Pro Spielzug dürfen sie 1x von einer Straße in eine andere abbiegen. Dabei ist es egal, wie viele Seitenstraßen sie überspringen und wie weit sie auf der Straße weitergehen, in die sie abgebogen sind.

Nach ihrem 3. Spielzug müssen sie den Ordnungshüterinnen mitteilen, an welcher Ecke zweier Straßen sie stehen. Nun müssen sie kurz abwarten, ob die Luft rein ist...

### **Wie jagen die Ordnungshüterinnen das Verbrechen?**

Die Ordnungshüterinnen starten erst, wenn sie gehört haben, wo die Taubenzüchterinnen sich nach ihrem ersten Zug aufhalten. Nun können sie **1 Spielzug** machen um zu versuchen, den Weg der Taubenzüchter abzuschneiden.

Auch sie dürfen pro Spielzug nur 1x von einer Straße in die nächste abbiegen. Dabei ist es egal, wie viele Seitenstraßen sie überspringen und wie weit sie auf der Straße weitergehen, in die sie abgebogen sind. Nach ihrem Spielzug „hören die Taubenzüchterinnen den Polizeifunk ab“ und erfahren die Position der Ordnungshüterinnen.

Während die Ordnungshüterinnen auf neue Hinweise warten, müssen sie ihrer üblichen Polizeiarbeit nachgehen und Justizirrtümer aufklären...

Nach spätestens 1 Stunde müssen die Ordnungshüterinnen die Taubenzüchterinnen eingeholt haben, ansonsten flattern sie ungestraft davon.

**Quizfragen und -antworten für die Gruppe der Ordnungshüterinnen, um Wartezeiten zu verkürzen**

Jeder Festgenommene müssen seine Rechte vorgelesen werden.	Nicht so wie im Hollywoodstreifen im genauen Wortlaut. Aber auch in Deutschland muss eine Verdächtige vor einer Vernehmung belehrt werden (z.B. dass er keine Verwandten belasten muss) und bei der Festnahme wird gesagt, was ihm vorgeworfen wird und dass er sich dazu nicht äußern muss.
Eine Festgenommene hat genau einen Anruf frei.	Nein, man darf nicht genau 1x eine beliebige Person anrufen (sonst könnten ja die Komplizen gewarnt werden), aber eine Rechtsanwältin hinzuzuziehen ist jedem frei und bei dringenden Gründen geht das auch in mehreren Telefongesprächen.
Ich darf auf meinem Balkon grillen, wie ich will.	Je nach Bundesland unterschiedlich. Z.B. in NRW gilt das „Landesimmissionsschutzrecht“, demnach sind geringfügige Geruchsbelästigungen ok, aber konzentrierter Rauch nicht erlaubt.
Barfuß darf ich nicht Auto fahren.	Verboten ist das nicht, die Versicherung könnte im Schadensfall aber argumentieren, dass grob fahrlässig gehandelt wurde. Berufskraftfahrerinnen müssen immer festes Schuhwerk tragen.
TÜV und AU darf ich bis zu 2 Monaten straffrei überziehen.	Es gibt zwar erst nach 2 Monaten ein Bußgeld lt. Bußgeldkatalog, aber bereits ab dem 1. Tag liegt eine Ordnungswidrigkeit vor, die von Beamtinnen je nach Ermessen mit einem Verwarnungsgeld geahndet werden könnte.
Kennzeichenabdeckungen gegen Schmutz sind zulässig.	Nein, alle Folien und Abdeckungen werden als Versuch gewertet, Radarfallen zu überlisten (Ordnungswidrigkeit).
Das Bierglas muss nicht genau bis zum Füllstrich voll sein.	Doch, deshalb dürfen in der Gastronomie auch nur Gläser mit Füllstrich verwendet werden.
Bei einem Autounfall müssen die Autos zum Beweis stehenbleiben.	Bei Bagatellunfällen ist die Straße schnellstmöglich frei zu machen. Im Zweifel sollte man Fotos schießen oder die Standorte der Autos anzeichnen (dabei auch die Reifen anstreichen).
Jeder Autounfall muss durch die Polizei aufgenommen werden.	Nein, die Beteiligten können sich auch untereinander einigen und ihre Personen-

	und Versicherungsdaten miteinander tauschen. Fotos schaden ebenfalls nie.
Betrunken Fahrrad fahren ist erlaubt.	Nein, auch auf dem Rad können Sie Ihren Führerschein aufs Spiel setzen. Ab 1,6 Promille auf dem Fahrrad werden Sie zur MPU geschickt.
Ein Polizist darf nie eine Frau und eine Polizistin nie einen Mann durchsuchen.	Das stimmt laut Polizeigesetz, aber in dringenden Fällen (Schutz von Leib und Leben) gilt eine Ausnahme von der Regel, z.B. wenn Angreiferinnen deutlich eine Waffe mit sich tragen.
Ohne Durchsuchungsbefehl kommt in meine Wohnung niemand rein.	Grundsätzlich ja, aber wenn sich bei Ihnen z.B. jemand vor einem Haftbefehl versteckt, oder wenn „Gefahr im Verzug“ ist, darf die Polizei trotzdem rein.
Ist doch meine Sache, ob ich mein Auto abschließe...	Die StVO schreibt vor, dass man Fahrzeuge gegen unbefugte Benutzung zu sichern hat. Sie müssen es also abschließen.
Vom Sperrmüll darf man alles mitnehmen oder einfach etwas dazustellen.	Dazustellen dürfen Sie nichts. Am Wegnehmen scheiden sich die Geister: Wenn derjenige, dessen Müll es ist, nicht möchte, dass jemand den Sperrmüll mitnimmt, kann man sich strafbar machen.
Auf deutschen Straßen darf ich so langsam fahren wie ich möchte.	Stimmt nicht. Unangemessen langsames Fahren kann lt. StVO sogar Nötigung sein.
Rechtsüberholen ist immer verboten.	Nein. Z.B. innerorts auf mehrspurigen Straßen ist es ok.
Mundraub ist nicht strafbar.	Mundraub gibt es gar nicht mehr (im Mittelalter war es strafmildernd, wenn man selbst kurz vor dem Verhungern stand und sich in Not Essen geklaut hatte), auch wenn es um Lebensmittel geht handelt es sich um Diebstahl.
Münzen sind auch Geld, die müssen angenommen werden.	Im Münzgesetz ist geregelt, bis zu welchem Betrag Geschäfte Münzen annehmen müssen. Mehr als 50 Münzen (Wert egal) müssen nicht angenommen werden.
Eltern haften für ihre Kinder.	Nicht automatisch. Eltern sind zwar grundsätzlich verpflichtet, ihre Kinder zu beaufsichtigen, aber z.B. Baustellen unterstehen auch der Verkehrssicherungspflicht und müssen ordentlich gesichert sein, damit Kinder gar nicht erst hineingelangen können.

Wer auf einer Autobahn links die Lichthupe betätigt, begeht Nötigung.	Ja, die rasende Dränglerin nötigt mit der Lichthupe ihre Vorausfahrende. Wer aber übertrieben langsam die linke Spur blockiert, begeht ebenfalls eine Nötigung. Außerdem ist es erlaubt, außerhalb geschlossener Ortschaften per Lichthupe eine Überholabsicht anzuzeigen.
Auf einer dreispurigen Autobahn ist die rechte Spur nur für LKW.	Nein, es besteht das Rechtsfahrgebot für alle Fahrzeuge.
Nur Polizistinnen dürfen jemanden festnehmen.	Nein, jeder darf Tatverdächtige, bei denen dringende Fluchtgefahr besteht, vorläufig festnehmen. Der allgemeine Grundsatz der Verhältnismäßigkeit muss befolgt werden.
Was ich finde, darf ich auch behalten.	Nein, nicht einmal lose herumliegendes Bargeld. Alles muss zum Fundbüro oder notfalls zur Polizei gebracht werden, ansonsten begeht man Fundunterschlagung.
Wer meine Garage zuparkt, wird sofort von der Polizei abgeschleppt!	Nein, es gilt der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit. Wenn Sie Ihre Garage nicht nutzen können, müssen Sie ggf. woanders parken oder ein Taxi nehmen.
Mein Hund tut nichts, deshalb muss ich ihn auch nicht anleinen.	Nein. In den meisten Kommunen gibt es eine Anleinplicht für alle Hunde.
Meine Beifahrerin darf eine Parklücke für mich freihalten.	Nein, das ist eine Ordnungswidrigkeit bzw. im schlimmsten Fall sogar eine Nötigung.
Parklücken wegschnappen ist verboten.	Sie sollten per Blinker Ihre Parkabsicht anzeigen, ansonsten gilt „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“
Kinder müssen mit dem Fahrrad immer auf dem Radweg fahren.	Unter 8 Jahren müssen sie auf dem Gehweg fahren. Bis 10 Jahren können sie auf dem Gehweg fahren.
Radfahrerinnen neben der Fahrbahn haben keine Vorfahrt.	Doch, Radfahrerinnen, die auf oder neben der Fahrbahn in fahren, haben Vorrang vor Abbiegern.
An Zebrastreifen haben auch fahrende Radfahrerinnen Vorfahrt.	Nein, an Zebrastreifen muss man (eigentlich) nur auf Fußgängerinnen und Rollstuhlfahrerinnen warten. Fahrradfahrerinnen müssten schieben.
Auf Parkplätzen und in Parkhäusern gilt die Regel „rechts vor links“	Nein, es gilt die gegenseitige Rücksichtnahme. Hierauf sollte man aber nicht vertrauen.
Taxifahrerinnen können Kurzstrecken ablehnen.	Nein, auch wenn sie bei Taxifahrerinnen unbeliebt sind. Taxifahrerinnen können aber Fahrgäste ablehnen, die stark betrunken,

	verschmutzt, zahlungsunfähig oder aggressiv sind.
Der Fahrgast muss immer das erste Taxi in der Warteschlange nehmen.	Nein, grundsätzlich hat man freie Fahrzeugwahl.
Bei einem Parkrempler muss ich nicht auf den Fahrzeughalter warten, ein Zettel an der Windschutzscheibe reicht.	Man muss eine angemessene Zeit am Unfallort warten und am besten, wenn keine Zeuginnen da sind, die Polizei rufen, die den Unfallgegner offiziell benachrichtigen.
Ich habe mir den Überfall bloß ausgedacht, ist doch nicht so schlimm...	Das Vortäuschen einer Straftat gegenüber der Polizei/Staatsanwaltschaft ist selbst eine Straftat.
Die Polizei darf mich nur einsperren, wenn ich eine Straftat begangen habe.	Nein, auch um Personen vor sich selbst zu schützen können sie in Gewahrsam genommen werden.
Ich habe den Nachbarinnen Bescheid gesagt, da darf meine Party doch mal ein bisschen lauter werden.	Nein, grundsätzlich muss jeder alles unterlassen, was das Ruhebedürfnis anderer stört. Von 22 bis 6 Uhr gilt außerdem der „Schutz der Nachtruhe“.

## 7.5 Lösungen

### Lösung zu Vorlage 2 – Buchstaben finden

K H N L D X M I W N K D L L H D  
L K I W I N L K L I M L D K K M  
M N W M X L X Y I M L I X Y L D  
L D H K L Y Y L D N M L D X D X  
E M L Y D L M I K K L D D Y M L  
L D D L D L E X N E K L Y I D N  
X Y X I L D N L K X M Y K L X D  
I X Y E M I M N L D L W X Y L Y  
E K Y L W K N Y K K I M Y X N L  
L I L D K K Y L D N Y E I Y D I  
D N D W D M K D L Y D L W N H E  
Y W D I L E W X M D I M E M K N  
K I E X E N I E X M K D L W L Y

Anzahl L: **38**

### Lösung zu Vorlage 3 – Kuckuckseier finden

1. Anis – **Curry** – Kümmel – Pfeffer – Muskatnuss  
(Curry ist eine Gewürzmischung)
2. Deutschland – Frankreich – Spanien – Niederlande – **Schweiz**  
(Die Schweiz ist kein EU-Mitglied)
3. Mirabelle – Pflaume – **Apfel** – Kirsche – Aprikose  
(Der Apfel ist kein Steinobst)
4. Brandt – Schröder – Kohl – **Heuss** – Adenauer  
(Theodor Heuss war nicht Bundeskanzler)
5. **Rose** – Tulpe – Lilie – Krokus – Narzisse  
(Die Rose hat keine Zwiebel)
6. Paris – London – **Rotterdam** – Rom – Madrid  
(Rotterdam ist nicht die Hauptstadt der Niederlande)
7. Auto – **Fahrrad** – **Flugzeug** – Bus – Motorrad  
(Hier sind zwei richtige Antworten möglich: Das Fahrrad ist nicht motorisiert. Das Flugzeug ist in der Luft unterwegs.)
8. Rettich – **Hafer** – Lauch – Gurke – Bohnen  
(Hafer ist ein Getreide)
9. Murmeltier – Eichhörnchen – Braunbär – **Hund** – Siebenschläfer  
(Der Hund hält keinen Winterschlaf/Winterruhe)
10. Beckenbauer – Seeler – Müller – **Schmeling** – Matthäus  
(Max Schmeling war kein Fußballer)

## Lösung zu Vorlage 6 – Eier finden

nieeinneinkleiberneiderfederlederleiderkleidermieskisseknkiesmeidenmi  
ederimmerreimkleinereiwidergierigmeindeinsiehenkriechendleichtnied  
erungneigungkleidungziemlichfriedlichziehenfeindlichleidlichliederlich  
ffreudigliebediebelliederlichkrieherischbeidebiedermiederlederfeinklein  
fieberleimfeuchtliederknieviehquiekenfiepsenfindigfeindiedrigsieseicht  
diedeinmeinseinkleinkriegriedreitenriehenpiepleidkleidfeindiederungf  
riedrichgeileinkleinpfeilbierbeinbiderwiederquakenpiepsenweinenkleine  
rgierigescmierigeinbleibebliebbeinniebeinchenbienchenkleiderfinstergi  
nstergeisterkleisterreinrinneseinenschienweinweiteisameiseriesereisend  
ezwiebelbleistiftschreibenschreibeinerleizierdekriechtiervierbrei

Anzahl ei: **58**

Anzahl ie: **49**

Lösung zu Vorlage 7 – Wie viele Beine?

Entenschwemmmepennetenneeinendambananetanedummenudelkn  
udelndämmerungdomsummetannekannemeinekeineweinwendennnme  
mmeklemmenennererneinwonnigsommersonnesamenklammernsan  
drandbandwandimmernonnelesensinnanasammerandenkalendernon  
enienderniemiedersemmelknödelmimemimdeinbiedermeierimmiannae  
mmasamariterspendenspannepfannehimalayapenneindienkänguruple  
mplemjapanimmerhinkammermongoleimarterkummernonsensesener  
eimolkereiimmermostkaschempenwendemeisterverummenklünge  
lmitunterrebenerbensimmenmeinefürummeonsterambossommernä  
chteinnenklingenimmerwimmernseinerdrohnenwohnzimmerzinnepeng

Anzahl nn: **18**

Anzahl mm: **26**

Anzahl n & m: **67 n & 24 m**

## Lösung zu Vorlage 8 – Tiere finden

### Tiere vorwärts

skhundwhapdfischüsdnxdygwetweiombbiberwalcyvhwioakaninchenfasms  
dfhaseilfdaossamselkasösdfldsdxrattenmbvwagorillaremausqafidkuhpgs  
chgiraffedjhppumasanmbldskleopardjwapihsjztgeisbärvysfhdsljskatzeeöi  
hksschweingjabdmttigernhfdksfhäpawthhirschsdnxvcelefantspassschlangeju  
sabmsschildkrötembdispziegeschflamingodaoeigosksdndsfoaffessakeite

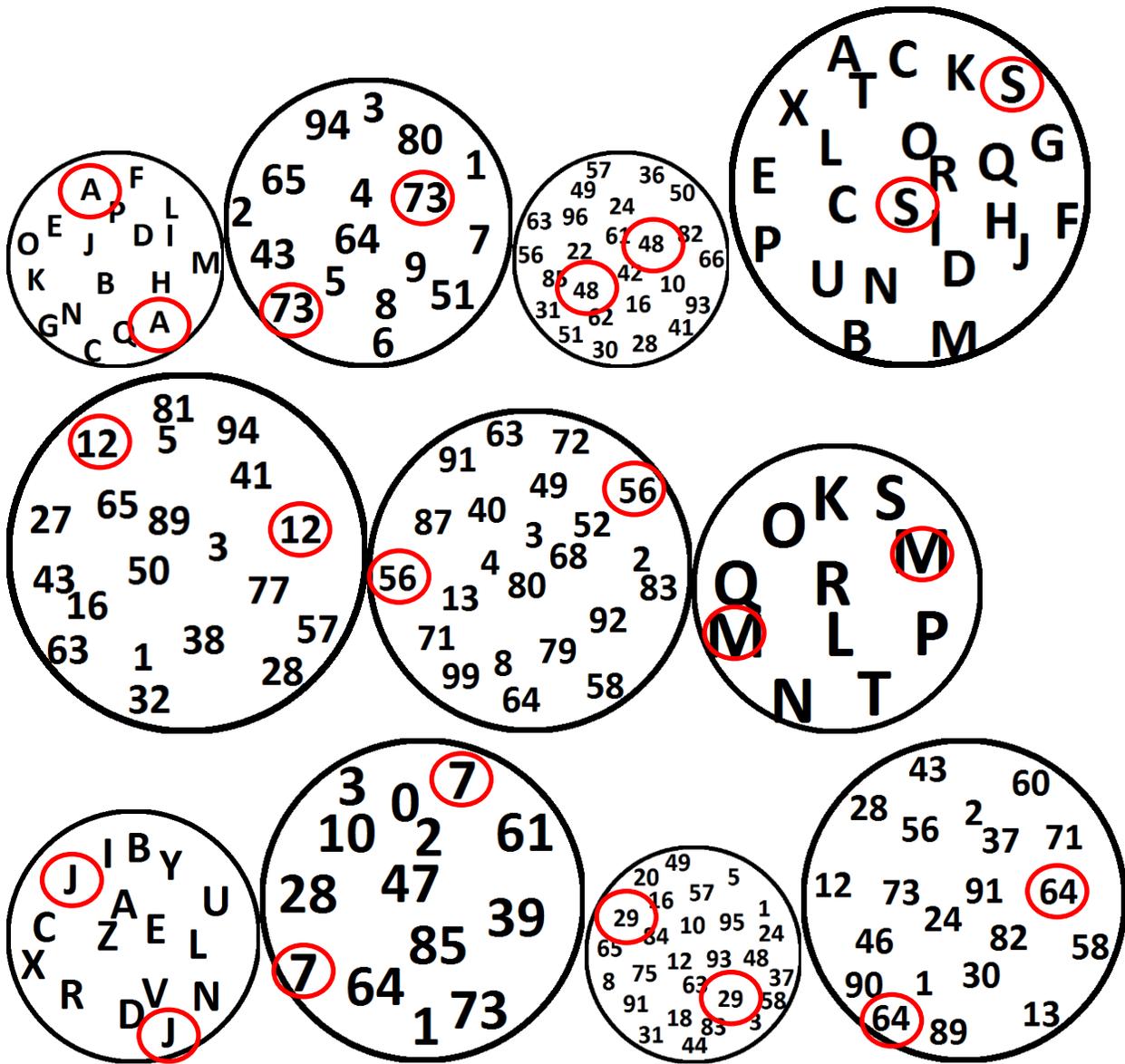
### Tiere rückwärts

tolezosdakjhcsifdlogtnafeledräsiewmreitnerbqphcrotsreppalkccreldayl  
ksniewhcssuahawddkbdnuhrefähcssdjhdellezagdyamupmndrefplinsaio  
huafpwepolitnaoihmmlawttopaesahnsesiemawpsöesnapmihcscbfewöle  
ajseppauquakdjkdurugnäkmfskrademordhsdoregitjakpqnehcorosmxbn  
suam | sitlinwqeneibrgkellebillseidsnfahcsdlplemmuhxqspflsdaeztakuihhj

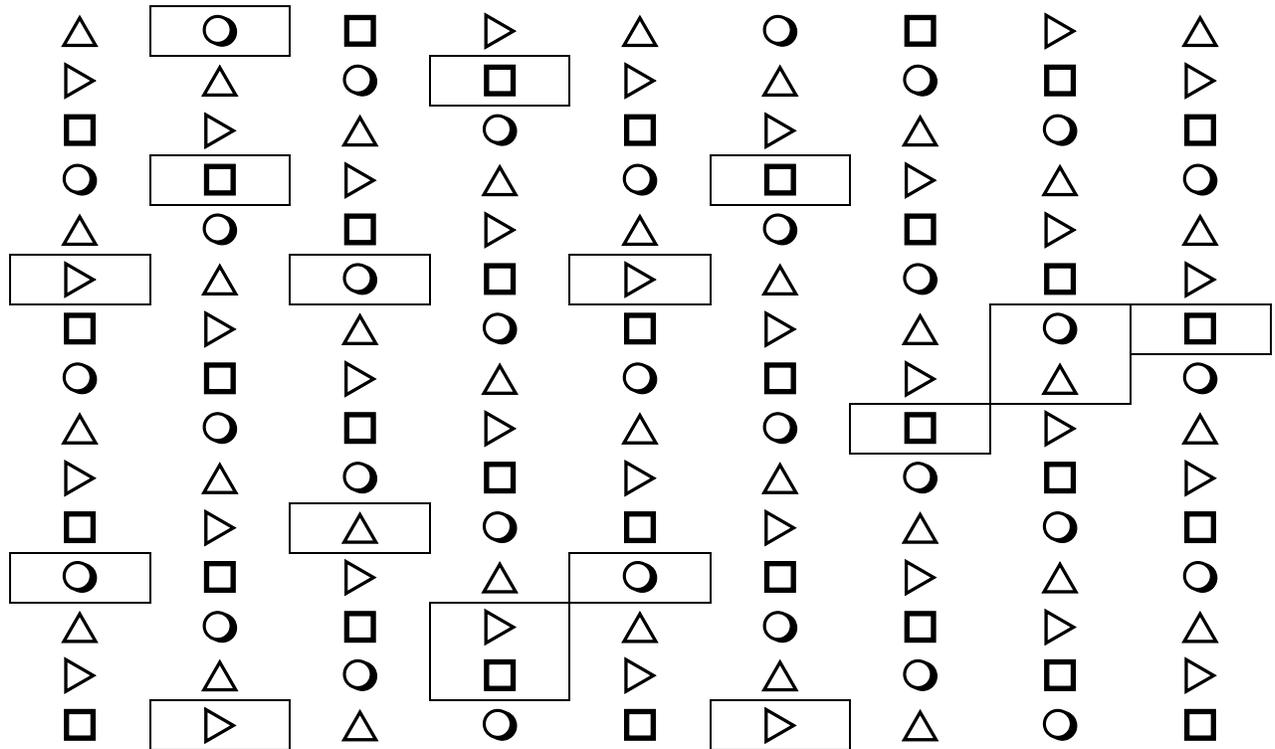
### Tiere mit vertauschten Silben

ge-schlan | tze-ka | bock-geis | wurf-maul | we-lö | ter-ot | ger-ti | ge-zie | sel-  
am | tel-wach | tier-ren | bicht-ha | wal-pott | kuh-see | mel-ka | ma-pu | der-  
mar | ber-bi | fisch-gold | bra-ze | se-ha | gel-i | we-mö | be-tau | maus-  
wühl | bat-wom | er-gei | bär-eis | le-qual | stern-see | fisch-schwert

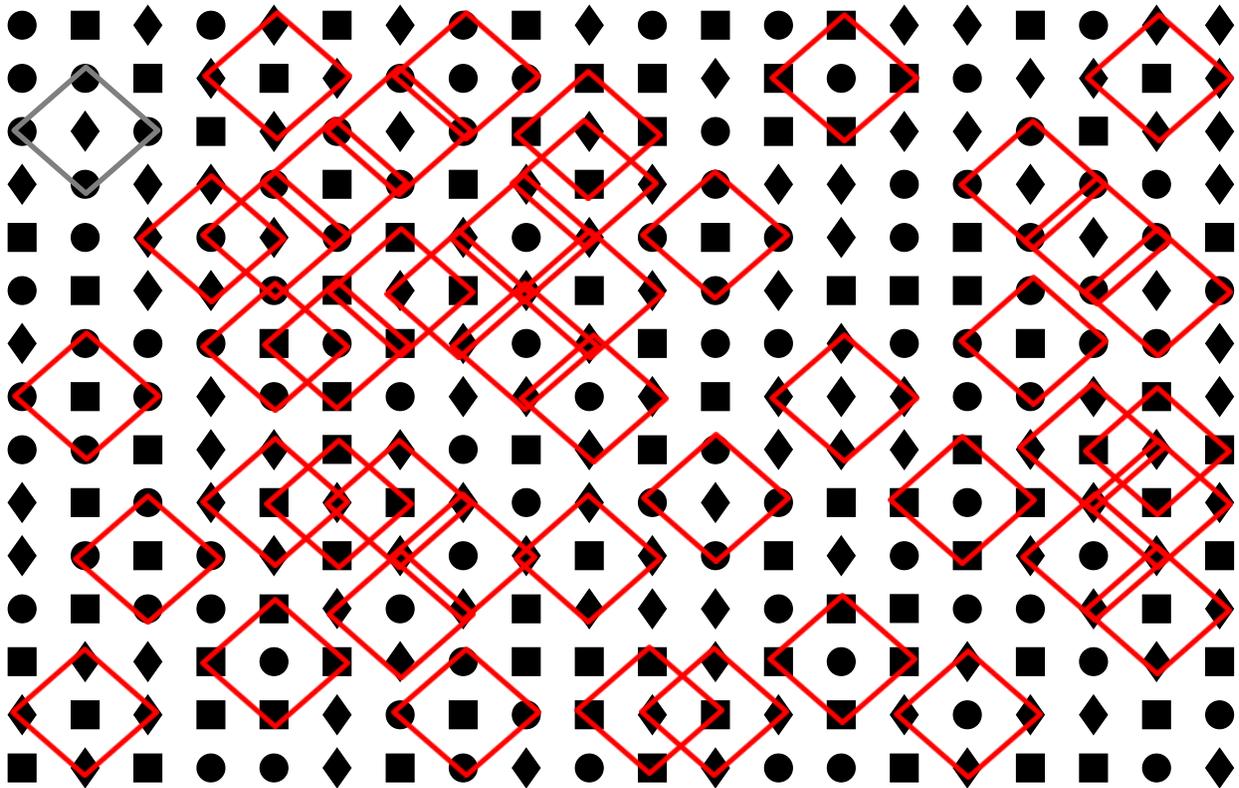
Lösung zu Vorlage 9 – Doppelte finden



Lösung zu Vorlage 15 – fehlende Symbole ergänzen



## Lösung zu Vorlage 16 – Symbolanordnungen finden



Anzahl Rauten: **47** (inkl. Beispiel)

Lösung zu Vorlage 17 – Zahlwörter finden

M O C H S G V I E R C H Ä S N K Z W E I K D O J A	6
S F Ü N F R U T E I N S C H R E C A M E W A C H T	14
J V N S I E B E N M I E B U N E U N O H R V S Ü L	16
W A N D D R E I H J S X H Ö I Q Z R F Ü N F T A N	8
Z W E I V I E R M S F C N A A S L Ü C E L F I K F	17
D T E A N E P I I W Z W Ö L F S Y C B R T S M U A	12
F G U N E U N U A G N N I L R U C Z E H N T K D U	19
A B L I D C S Ö C K M I R D V A X T N W S E C H S	6
G M E R U E L P N U L L K D Y M M J V V Ü N D K T	0
P Ü N F U N F Z D S C H E F S E C H S G U R E L F	17
Y D R E I R A H S R B M N D Ö B F S E N U L L A T	3
R C H D I P O R G U B E I N S M N Z W A N Z I G M	21
T N E B U A E L F X D R E I L S I E B E N W A U V	21
E V M S N M R V F R E V S H K T A B C K B D R E I	3
F I E R D R E I Z E H N U L E I N S E D I N Z G Z	14