



Konzept zur Gesundheitsförderung in der stationären Pflege

Tripresent – Das funktionelle Kraftausdauertraining

Konzeptbeschreibung

Ganzheitlich orientiertes Fitness- und Gesundheitstraining zur Verbesserung der Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) mit Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Dabei zielt das Programm einerseits auf den Erhalt der Selbstständigkeit von Pflegeheim-Bewohnern. Andererseits werden die psychosozialen Gesundheitsressourcen von Mitarbeitern in der Pflege gestärkt.

Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (konditionelle Fähigkeiten: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, zzgl. Körperwahrnehmung + Entspannung)
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Wissen, Stimmung, Körperkonzept, Kompetenzerwartung, soziale Bindung)
- Verminderung von Bewegungsmangel als gesundheitlicher Risikofaktor
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität
- Erhalt der Selbstständigkeit von Pflegeheim-Bewohnern und dadurch Erleichterung von Abläufen in der Pflege

WIR SIND

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT
Christian Kunert
0172 1605080
Info@christiankunert.de
www.christiankunert.de



Konzept zur Gesundheitsförderung in der stationären Pflege

Trip prevent – Das funktionelle Kraftausdauertraining

Konzeptinhalte

- Spiel und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz

Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräche zur Informationsvermittlung bewegungsorientierter Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen)
- Reflexion
- Medieneinsatz
- Einsatz von Kleinmaterialien
- ADL spezifische Test- und Übungsformen unter trainingswissenschaftlichen Methoden zur Verbesserung der physischen und psychischen Ressourcen

Zielgruppe

Erwachsene (m/w) ab 18 Jahren ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

Umfang & Dauer

10 Einheiten á 60 Minuten

Mehr Informationen unter www.tripprevent.de



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT
Christian Kunert
0172 1605080
Info@christiankunert.de
www.christiankunert.de