



Mit dem Wind im grauen Haar Aktivitäten-Heft

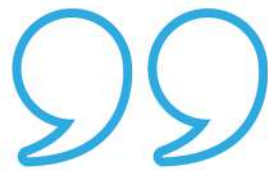
Erasmus+ Projekt

2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815

Kleine kooperative Partnerschaften im Bereich der Erwachsenenbildung



Co-funded by
the European Union



JE LÄNGER ICH LEBE,
DESTO SCHÖNER WIRD DAS LEBEN.

FRANK LLOYD WRIGHT

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

AUF UNSERE PROJECT

Mit dem Wind im grauen Haar ist ein kleines Kooperationsprojekt, das die Kräfte von 6 Wassersportorganisationen in 6 Ländern für 18 Monate. Das Vereinskonsortium wird daran arbeiten, Senioren (über 60 Jahre) durch Segeln und andere (nicht nur sportliche) Aktivitäten in den Vereinen zu aktivieren.

Mit dem Wind im grauen Haar - Aktivitätenheft mit Tipps, Ideen und Bildern zum Segeln und anderen Aktivitäten für das Wohlbefinden von Senioren. Alle Aktivitäten haben einen körperlichen, geistigen oder erzieherischen Zweck. Jede dieser Aktivitäten wird sich auf mindestens einen der Bereiche auswirken - körperliche Aktivität und bessere Kondition, geistiges Wohlbefinden und Verbindung mit anderen oder Erwerb neuer Fähigkeiten und Kenntnisse.

PROJECTPARTNER



HORN Kraków
Sailing Club



MOVE to
Be You



Sport Algés
e Dafundo



Nautilus Polisportiva
Nautica



3on3 Cyprus
LTD



Ankara Sailing
Club



*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

INHALTSÜBERSICHT

1. Sicherheit zuerst page 5
2. Segeln..... page 8 - 16
3. SUP page 17 - 22
4. Schwimmen page 23 - 27
5. Soziale Spiele page 29 - 37
6. Gedanken training page 38 - 41
7. Segeln Workshops page 42 - 51
8. Salsa page 53 - 54
9. Gesunde Wirbelsäulengymnastik page 55 - 61
10. Tai Chi page 62 - 64

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

SICHERHEIT ZUERST

SICHERHEIT ZUERST

Vergewissern Sie sich, dass der Schulungsbereich ordnungsgemäß vorbereitet und frei von potenziellen Gefahren ist, z. B. von rutschigen Böden oder hervorstehenden Gegenständen.

REGELMÄSSIGE PAUSEN

Planen Sie regelmäßige Pausen während der Trainingseinheit ein, damit sich die Senioren ausruhen und Flüssigkeit zu sich nehmen können.

VERSCHIEDENE ÜBUNGEN

Planen Sie abwechslungsreiche Übungen, um verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und das Interesse der Senioren zu erhalten.

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie mit einer kurzen Aufwärmphase, um die Muskeln und Gelenke der Senioren auf die körperliche Aktivität vorzubereiten.

ACHTEN SIE AUF KÖRPERSIGNALE

Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit, Schmerzen oder Unwohlsein bei den Teilnehmern und passen Sie das Training entsprechend an..

AKTIVITÄTEN IM WASSER

Wenn möglich, sollten Sie ein Training im Wasser in Erwägung ziehen, das die Gelenke älterer Menschen schont.

INTENSITÄT ANPASSEN

Denken Sie daran, dass Senioren möglicherweise ein sanfteres Trainingstempo benötigen, das auf ihr körperliches Fitnessniveau und ihre Fähigkeiten zugeschnitten ist.

UNTERSTÜTZUNG UND MOTIVATION

Ermutigen Sie die Senioren zur Teilnahme, erkennen Sie ihre Fortschritte an und sorgen Sie für eine positive Atmosphäre während des Trainings.

GESUNDHEITLICHE BEDINGUNGEN

Vergewissern Sie sich, dass jeder Senior vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultiert hat, um eventuelle medizinische Kontraindikationen auszuschließen.

Formular für Senioren zur Überprüfung ihres Gesundheitszustands vor Aufnahme einer körperlichen Aktivität

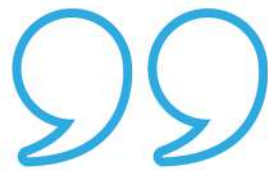
Bitte beachten Sie, dass diese sensiblen Informationen vertraulich sind.

Diabetes?	ja	nein
Asthma?	ja	nein
Anaemia?	ja	nein
Epilepsy?	ja	nein
Essstörung?	ja	nein
Herzprobleme?	ja	nein
Brustschmerzen?	ja	nein
Ohnmacht oder Schwindelgefühl?	ja	nein
Gibt es Knochen- oder Gelenkprobleme, z. B. Arthritis, die durch körperliche Aktivität verschlimmert werden könnten?	ja	nein
Gibt es einen anderen, oben nicht erwähnten Grund, aus dem Ihr Kind nicht an einem Fitnessprogramm teilnehmen sollte?	ja	nein
Irgendwelche anderen gesundheitlichen Probleme?	ja	nein
Erhalten Sie irgendwelche Medikamente?	ja	nein



Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft

DAS LEBEN BEGINNT MIT 60



DER GEIST ALTERT NIE.
ER BLEIBT EWIG JUNG.

LAILAH GIFTY AKITA

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

AKTIVITÄTEN



SEGELN

Greife die Boje
Schlag den Ball in die Boje
Mann über Bord
Der Achter
Regatten



SUP

Paddeln lernen
Aufstehen & Wiederherstellen der Technik
SUP-Fahren
SUP-Fitness
SUP-Spiel: Schlacht der SUPs



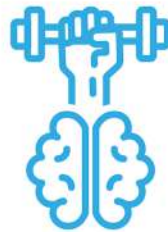
SCHWIMMEN

Reiten auf dem Pferd
Aqua-Fitness
Schwimmen und Chillen



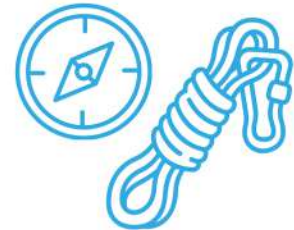
SOZIALES SPIELE

Jonglieren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit
Rollenspiel
Quiz-Filmabend
Europa-Quiz
Die lebende Bibliothek



GEDANKEN TRAINING

Finde die Differenz
Finde die Summe von 11
Memory-Spiel



SEGELN WORKSHOPS

Eine kurze Kreuzfahrt zur Insel Giglio
Seile, Knoten und Tauwerk
Flaggen
Spleißen einer dreilitzigen Festmacherleine
Handhabung von Seilen
Nudeln mit einem Schnellkochtopf kochen



SALSA

Salsa Rueda



DEHNUNG

Dehnungsübungen
Kräftigungsübungen
Korrektive Übungen



TAI CHI

STOPPEN Sie den Strom der Gedanken

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

VORTEILE DES SPORTS



SEGELN

Die Teilnahme an einem Segelkurs oder an einem Segelprogramm für Senioren kann zu einer sicheren und angenehmen Erfahrung führen. Mit der richtigen Vorbereitung und Vorsichtsmaßnahmen kann Segeln ein erfüllender und körperlich belebender Sport für Senioren sein.

Vorteile des Segelns:

Schonende Bewegung: Die Gelenke werden nur minimal belastet.

Kraft und Ausdauer: besonders in den Armen und im Oberkörper.

Gleichgewicht und Koordination: Sie bewegen sich auf dem Boot, passen die Segel an und reagieren auf wechselnde Wind- und Wasserbedingungen.

Mentale Stimulation: Navigation, Lesen von Windmustern, strategische Entscheidungen.

Stressabbau: Wasser kann eine beruhigende und therapeutische Wirkung haben.

Soziale Interaktion: eine Crew von Menschen arbeitet zusammen

Naturgenuss: Verbindung mit der Natur und der natürlichen Umgebung.

Unabhängigkeit: die Kontrolle über ein Schiff übernehmen und auf dem offenen Wasser navigieren

Lebenslanges Lernen: kontinuierliche Möglichkeiten zum Lernen und zur Entwicklung von Fähigkeiten.

Erkundung der Landschaft: Ermöglicht die Erkundung neuer Orte aus einer einzigartigen Perspektive.

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



GREIFEN SIE DIE BOJE

Kurze Beschreibung	Sammle so viele Bojen wie möglich ein, ohne zu kollidieren.
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Segeln
Ziel der Aktivität	Alle Bojen eingesammelt
Dauer	20 min
notwendige Ausrüstung	2 Segelboote und 7 Bojen
Beschreibung	<p>Die Gruppe muss in Teams von 5 Elementen (Bootskapazität) aufgeteilt werden. Wir haben 7 Bojen / Fender / leere Wasserkrüge auf einem Parcours.</p> <p>Die Boote erhalten einen Start und müssen so viele Bojen wie möglich sammeln, ohne zu kollidieren.</p> <p>Sie können dieses Spiel auch für Kajaks abwandeln.</p> <p>Das Spiel ist beendet, wenn alle Bojen eingesammelt wurden.</p>
Lernerfolge	<p>Koordination auf dem Schiff</p> <p>Teambildung</p> <p>Kommunikation</p> <p>räumliches Bewusstsein</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



SCHLAG DEN BALL IN DIE BOJE

Kurze Beschreibung	Die Mannschaften müssen versuchen, die Bälle in den Rettungsring zu bringen. Die Mannschaft muss die Boote mit den verschiedenen Typen manövrieren und dabei die Vorfahrtsregeln beachten.
Bereich	Körper
Sport / method	Segeln
Ziel der Aktivität	Lege die Bälle in die Rettungsboje.
Dauer	25 min
notwendige Ausrüstung	2 Segelboote ex. Omega, Tennisbälle: 10 orangefarbene und 10 gelbe, eine orangefarbene Rettungsboje
Beschreibung	<p>Die Gruppe muss in 5er-Teams aufgeteilt werden (Bootskapazität). Verteilen Sie verschiedenfarbige Bälle an jedes Team.</p> <p>Die Boje wird in einiger Entfernung vom Ufer abgeworfen. Die Boote werden losgelassen, und die Teams müssen versuchen, die Bälle in die Rettungsboje zu bringen. Die Mannschaft muss die Boote mit den verschiedenen Bootstypen manövrieren und dabei die Vorfahrtsregeln beachten.</p> <p>Dieses Spiel kann auch für Kajaks und andere schwimmende Geräte angepasst werden.</p>
Lernerfolge	<p>Koordination auf dem Schiff</p> <p>Teambildung</p> <p>Kommunikation</p> <p>räumliches Bewusstsein</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





MANN ÜBER BORD

Kurze Beschreibung	<p>Ein grundlegendes Segelmanöver, das auf einem Seemannskurs durchgeführt wird und bei dem man sich einem Mann über Bord nähert. Der Mann über Bord kann eine Person, eine Boje oder ein anderes schwimmendes Element sein.</p>
Bereich	<p>Geist Körper</p>
Sport / method	<p>Segeln</p>
Ziel der Aktivität	<p>Nähern Sie sich sicher dem Mann über Bord und ziehen Sie ihn an Bord.</p>
Dauer	<p>10 min für einen Ansatz</p>
notwendige Ausrüstung	<p>2 Segelboote ex. Omega, Rettungsring, Boje</p>
Beschreibung	<p>Die Übung "Mann über Bord" (MOB) ist ein wichtiges Sicherheitsmanöver beim Segeln, um eine über Bord gefallene Person zu retten. Es ist für alle Segler unerlässlich, mit diesem Verfahren vertraut zu sein, um die Sicherheit der Mannschaft zu gewährleisten. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über den typischen Ablauf einer Mann-über-Bord-Übung:</p> <p>Sofortige Maßnahmen:</p> <p>Rufen Sie "Mann über Bord!", um die Besatzung zu alarmieren. Zeigen Sie auf die Person im Wasser, damit alle an Bord wissen, wo sie sich befindet. Behalten Sie die Person im Wasser im Auge und verlieren Sie sie nie aus den Augen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bestimmen Sie einen Beobachter: Wenn möglich, ernennen Sie ein Besatzungsmitglied zum "Spotter", dessen einzige Aufgabe es ist, die Person im Wasser im Auge zu behalten und ständig auf sie zu zeigen.

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



MANN ÜBER BORD

Beschreibung

3. *Werfen Sie ein Schwimmgerät: Werfen Sie schnell eine Rettungsboje, ein Kissen oder ein anderes Schwimmgerät in Richtung der Person im Wasser. Vergewissern Sie sich, dass es sicher an einer Leine befestigt ist, damit es eingeholt werden kann.*

4. *Leiten Sie die Mann-über-Bord-Übung ein:*

Der Steuermann sollte das Boot in Luv der Person im Wasser steuern, um eine Luvmarkierung als Referenz zu schaffen.

Die Besatzung sollte damit beginnen, das Boot zu wenden oder zu halsen, um zur MOB-Position zurückzukehren. Ziel ist es, so schnell wie möglich zu der Person zurückzukehren.

Setzen Sie die Segel nach Bedarf, um das Boot effektiv zu manövrieren. Reduzieren Sie die Segel, falls erforderlich, um die Kontrolle und die Sicherheit aufrechtzuerhalten.

5. *Halten Sie Sichtkontakt: Zeigen Sie weiterhin auf die Person im Wasser und rufen Sie dem Rudergänger ihre Position zu. Der Beobachter sollte den MOB nie aus den Augen verlieren.*

6. *Holen Sie die Person aus dem Wasser:*

Wenn das Boot in der Nähe der MOB-Person ist, halten Sie neben ihr an.

Verwenden Sie einen Bootshaken oder eine andere geeignete Vorrichtung, um der Person zu helfen, das Boot zu erreichen.

Wenn möglich, sollte ein Besatzungsmitglied am Heck des Bootes stehen, um die MOB-Person wieder an Bord zu hieven.

Achten Sie auf den Propeller des Bootes und stellen Sie sicher, dass er auf Leerlauf steht.

7. *Sicherheit geht vor: Sobald die Person wieder sicher an Bord ist, untersuchen Sie sie auf Verletzungen und versorgen Sie sie gegebenenfalls medizinisch. Achten Sie darauf, dass die Person warm und trocken ist, da eine Unterkühlung drohen kann.*

Lernerfolge

Koordination auf dem Schiff

Kommunikation

Bootsrettung

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





DER ACHTER

Kurze Beschreibung	Eine Acht auf dem Wasser machen - mit einer Wende und einer Halse einen Kreis bilden.
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Segeln
Ziel der Aktivität	Segeltörns lernen und üben.
Dauer	10 min pro eine "Acht"
notwendige Ausrüstung	2 Segelboote ex. Omega, 2 Boje
Beschreibung	<p>Im Segelsport bezieht sich die "Acht" oder das "Achter"-Manöver auf eine bestimmte Art von Segelmanöver, das zur Richtungsänderung beim Wenden (Segeln gegen den Wind) in einer engen oder eingeschränkten Wasserstraße verwendet wird. So wird das Achtermanöver in der Regel durchgeführt:</p> <p>Beginnen Sie mit dem Wenden (Initial Tack): Beginnen Sie mit dem Segeln auf einem engen Kurs, d. h., das Boot wird so nah wie möglich am Wind gehalten, ohne den Schwung zu verlieren.</p> <p>Wenn Sie sich dem Punkt nähern, an dem Sie die Richtung ändern wollen, leiten Sie die Wende ein, indem Sie den Bug des Bootes durch den Wind drehen.</p> <p>Erste Wende (erste Hälfte der Achterbahn):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wenn das Boot die Wende vollzieht, steht es frontal am Wind. Die Segel werden geluvt (flattern im Wind).



DER ACHTER

Beschreibung

- Drehen Sie den Bug des Bootes weiter in dieselbe Richtung, um die erste Hälfte der Achter zu vollenden. Das Boot wird um 180 Grad gedreht und zeigt in die entgegengesetzte Richtung.
- Halten Sie die Segel während dieses Teils des Manövers gelüftet.
- 3. Zweite Wende (zweite Hälfte der Achter):
- Sobald das Boot in die entgegengesetzte Richtung zeigt, lassen Sie die Segel los, damit sie sich auf der neuen Wende mit Wind füllen können.
- Beginnen Sie, das Boot in die entgegengesetzte Richtung zu drehen, um die zweite Hälfte der Achter zu vollenden.
- Das Boot sollte sich nun auf der neuen Wende auf einem engen Kurs befinden, der in die entgegengesetzte Richtung führt, in der Sie gestartet sind.
- 4. Trimmen Sie die Segel:
- Nach Abschluss des Achtermanövers trimmen Sie die Segel auf die richtige Position für den neuen Kurs.
- Vergewissern Sie sich, dass das Boot auf der neuen Wende im Gleichgewicht ist und effizient segelt.

Das Achtermanöver ist besonders nützlich in Situationen, in denen der Platz für eine herkömmliche Wende begrenzt ist, z. B. beim Segeln in einem engen Kanal, zwischen ankernden Booten oder in anderen engen Bereichen. Es ermöglicht dem Boot einen effektiven Richtungswechsel, während das Risiko von Kollisionen minimiert wird und die Kontrolle während des gesamten Manövers erhalten bleibt.

Lernerfolge

Koordination auf dem Schiff
Kommunikation
Segelwende



REGATAS

Kurze Beschreibung	Koordination auf dem Schiff Kommunikation Segelwende
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Segeln
Ziel der Aktivität	Erlernen der Segelregeln und Ausprobieren von Segelregatten.
Dauer	1 - 2 Tagen
notwendige Ausrüstung	Segelboote ex. Omegas, 3 Bojen, 1 Boje mit der Flagge
Beschreibung	<p>Flottenrennen: Bei Flottenrennen starten alle teilnehmenden Boote gemeinsam und treten auf einem festgelegten Kurs gegeneinander an. Sieger des Rennens ist in der Regel das Boot, das als erstes die Ziellinie überquert.</p> <p>Alle Informationen über die betreffende Regatta sind in der NOR und den Segelanweisungen enthalten. Das sind Dokumente, die von den Regatta-Organisatoren zur Verfügung gestellt werden und wichtige Details wie den Zeitplan, die Kurse, die Startzeiten und die spezifischen Regeln für die Regatta enthalten. Es ist wichtig, dass Sie diese Dokumente vor der Veranstaltung gründlich durchlesen.</p> <p>Das Ziel ist es, so schnell wie möglich zu segeln, um das Rennen zu gewinnen. Alle Boote segeln die gleiche Regattastrecke. Es ist gut, diese Regatten in Teams durchzuführen, in denen Segler mit Nichtseglern gemischt sind, um sie mit den Segelregeln und dem Segeln selbst vertraut zu machen.</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





REGATAS

Beschreibung

Die Veranstaltung wird mit einer Startzeremonie eröffnet. Nach der Zeremonie findet eine Besprechung mit den Teilnehmern statt, bei der die Segelanweisungen erläutert werden.

Nach der Erläuterung des Ablaufs der Veranstaltung gehen die Mannschaften auf das Wasser, um zu segeln. Die Zeit des Startsignals für die erste Wettfahrt sollte in den Anweisungen angegeben werden. Die Regatta beginnt mit einem 5-minütigen Startvorgang. Nach dem Startsignal (keine Fehlstarts) segeln die Crews auf dem vorgesehenen Kurs. Wer das Rennen als Erster beendet und die Ziellinie überquert, hat gewonnen. Die Platzierungen aller Boote werden notiert und das nächste Rennen wird ausgetragen, wenn alle Boote im Ziel sind.

Die Mannschaft mit der geringsten Punktzahl gewinnt die Regatta. Die Regeln der Regatta und die Regeln auf dem Wasser sind in der Regattaordnung beschrieben. Die Regatta wird von Schiedsrichtern oder Personen, die mit den Regeln vertraut sind, geleitet. Es ist ratsam, das Niveau der Regatta auf die Teilnehmer der Aktivität abzustimmen und für jedes Boot Skipper bereitzustellen, die die Teilnehmer der Aktivität unterstützen.

Lernerfolge

Teamarbeit
Kommunikation
Segelregeln

VORTEILE DES SPORTS



SUPEN

SUP - Stand Up Paddle ist ein fantastischer Sport für Senioren, der eine Reihe von Vorteilen für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden bietet.

Vorteile von SUPing:

Verbessertes Gleichgewicht: Auf einem schwimmenden Brett stehen und dabei das Gleichgewicht halten

Kraft und Ausdauer: Verschiedene Muskelgruppen werden beansprucht, darunter die Beine, die Körpermitte und der Oberkörper.

Geringe Belastung: SUP schont die Gelenke, weil es eine gelenkschonende Sportart ist.

Geistige Gesundheit: Auf dem Wasser zu sein und die Natur zu genießen, kann einen positiven Einfluss auf die geistige Gesundheit haben.

Verbessert die Körperhaltung: Balancieren fördert eine gute Körperhaltung, was Rücken- und Nackenschmerzen verringern kann.

Vitamin-D-Belastung: Eine natürliche Quelle für Vitamin D, das wichtig für die Knochengesundheit ist.

Kognitive Vorteile: Paddleboarding erfordert Konzentration und Koordination

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



PADELN LERNEN

Kurze Beschreibung	Paddeln lernen mit Land- und Wasserübungen Anzahl der Teilnehmer plus 1
Bereich	Körper
Sport / method	Stand Up Paddle (SUP) Land- und Wasserübungen
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, das Paddeln im Wasser zu erlernen und die Handhabung des SUP zu erlernen.
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	Anzahl der Teilnehmer plus 1 SUPs (Stand Up Paddle) 2 Bojen mit Ankern
Beschreibung	<p>Übung 1 - Landdrill: Jede Person hat ein Paddel in der Hand und sitzt am Strand. Der Ausbilder demonstriert.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. wie man das Paddel für die eigene Körpergröße misst 2. wie man das Paddel richtig hält und 3. demonstriert die Bewegungen der Paddeltechnik (wie man vorwärts fährt, wie man anhält, wie man sich dreht und wie man rückwärts fährt). <p>Übung 2 - Wasserübung: Im Wasser werden wir 2 Bojen haben. Der Abstand zwischen ihnen beträgt etwa 30 Meter. Jede Person geht mit ihrer Ausrüstung ins Wasser. Sie sitzen in der Mitte des Brettes und müssen auf Anweisung des Ausbilders den Kurs der ACHT machen.</p>
Lernerfolge	<i>Körperbewusstsein Gleichgewicht</i>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





AUFSTEHEN & WIEDERHERSTELLEN TECHNIK

Kurze Beschreibung	Lernen Sie, wie man auf dem Brett steht, das Gleichgewicht findet und wie man sich von einem Sturz erholt. 8 Teilnehmer und Trainer
Bereich	Körper
Sport / method	Stand Up Paddle (SUP) Land- und Wasserübungen
Ziel der Aktivität	Erlernen und Verstehen des Gleichgewichts auf dem Brett, der Stand- und Auffangtechnik.
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	9 SUPs 9 Paddel 9 Schwimmwesten
Beschreibung	<p>Übung 1 - Landdrill: Die Sups sind an Land, und jeder steht auf seinem Brett. Der Ausbilder demonstriert Schritt für Schritt (schreiben Sie die Methodik für jeden Schritt auf) die Technik des Aufstehens und die Technik des Wiederaufrichtens.</p> <p>Übung 2 - Wasser-Drill: Alle gehen mit ihren Brettern und Paddeln ins Wasser und üben unter Anleitung des Ausbilders die Aufsteh- und Rettungstechniken.</p>
Lernerfolge	lernen, wie man sicher paddelt Gleichgewicht Körperbewusstsein

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft





SUP-FAHREN

Kurze Beschreibung	Lernen Sie, wie man auf dem Sup reitet und das Meer während des Reitens säubert. 8 Teilnehmer und Trainer
Bereich	Körper, Geist und Seele
Sport / method	Stand Up Paddle (SUP)
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, ihre Handhabung und ihr Selbstvertrauen auf dem Brett zu verbessern und mehr Bewusstsein für unsere Umwelt zu schaffen, indem wir sie sauber halten.
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	9 SUPs 9 Schwimmwesten
Beschreibung	Wir beginnen mit einigen Aufwärm- und Dehnungsübungen an Land für ca. 10 Minuten, dann nehmen wir unsere Ausrüstung und machen eine Langstreckenfahrt in der Gruppe.
Lernerfolge	Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Körperkoordination, Umweltbewusstsein

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





SUP FITNESS

Kurze Beschreibung	Lernen Sie, wie Sie das Sup für Fitness und Wohlbefinden nutzen können.
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Stand Up Paddle (SUP) Fitness
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, das Brett und das Paddel als Fitnessinstrument zu nutzen.
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	9 SUPs 9 Schwimmwesten
Beschreibung	<p>Übung: Wir beginnen die Übung mit einem Aufwärmen an Land, 5 Minuten Aufwärmen und 5 Minuten Dehnen. Dann werden wir unsere Ausrüstung nehmen und ins Wasser gehen. Wir beginnen mit einer Fahrt, die nicht länger als 10 Minuten dauert, und kommen dann in einem bestimmten Bereich an. Dort werden wir unter der Anleitung des Kursleiters verschiedene Fitnessübungen/-posen durchführen.</p> <p>(Diese Posen fordern das Gleichgewicht des Körpers heraus, wie z. B. Katze/Kuh in allen 4en, Vogel/Hund, Unterarmstütz, Handflächenstütz, Downward Dog, tiefer Ausfallschritt, tiefer Ausfallschritt mit oberer Drehung, Stuhlhaltung, Brücke usw.)</p>
Lernerfolge	Steigerung des Wohlbefindens, geistige Klarheit, Verbindung mit der Natur

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



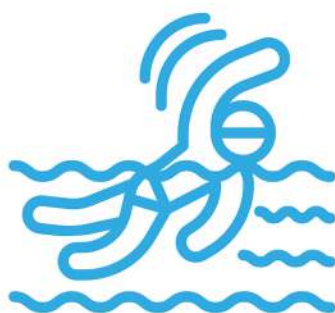
SUP-SPIEL: SCHLACHT DER SUPS

Kurze Beschreibung	Ein Mannschaftsspiel namens Tauziehen auf den SUPs
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Stand Up Paddle (SUP)
Ziel der Aktivität	Das Ziel dieses Spiels ist es, Spaß zu haben
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	2 Sups 2 Schwimmwesten 1 Boje 1 Seil (6 Meter)
Beschreibung	<p>Battle of the Sups oder Tauziehen (ist ein Sport, bei dem zwei Teams in einem Kräftemessen gegeneinander antreten).</p> <p>Das Spiel wird von 2 oder 4 Personen gespielt (je nach Größe des Brettes).</p> <p>Ein Seil wird an den Enden der Bretter befestigt, und 2 oder 4 Personen beginnen, voneinander wegzupaddeln, indem sie an den entgegengesetzten Enden des Seils ziehen. Das Ziel ist es, das Seil gegen die Kraft des gegnerischen Boards eine bestimmte Strecke in eine Richtung zu bringen.</p> <p>Für die Mittellinie setzen wir eine Boje, eine stabile Markierung, die die Boote brauchen, um die Mittellinie zu passieren.</p>
Lernerfolge	Gleichgewicht und Körperkoordination Teambildung

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



VORTEILE DES SPORTS



SCHWIMMEN

Schwimmen bietet zahlreiche Vorteile für Senioren und ist daher eine ausgezeichnete Form der Bewegung und Erholung für ältere Menschen.

Vorteile des Schwimmens:

Gelenksschonende Bewegung: Der Auftrieb des Wassers reduziert die Belastung

Verbesserte kardiovaskuläre Gesundheit: trägt zur Verbesserung der Herzgesundheit und zur Senkung des Blutdrucks bei

Muskelkraft und Ausdauer: Beansprucht verschiedene Muskelgruppen, darunter Arme, Beine, Rücken und Rumpf

Flexibilität: Hilft Senioren, ihre Flexibilität und Gelenkbeweglichkeit zu verbessern.

Gewichtsmanagement: verbrennt eine erhebliche Anzahl von Kalorien

Gleichgewicht und Koordination: kann Senioren helfen, ihre Stabilität zu erhalten und das Risiko von Stürzen zu verringern.

Schmerzlinderung: kann für Senioren mit Erkrankungen wie Arthritis eine Schmerzlinderung bringen

Stressabbau: Eine entspannte Umgebung kann Stress abbauen

Verbesserte Atmung: kann die Lungenkapazität und die allgemeine Gesundheit der Atemwege verbessern.



REITEN AUF DEM PFERD

Kurze Beschreibung	Schwimmen im Sitzen auf der Poolnudel und Vorwärts- und Rückwärtsbewegung im Wasser mit den Händen und Beinen. Anzahl der Teilnehmer: +1
Bereich	Körper
Sport / method	Schwimmen
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, den Körper mit Hilfe der Tiefenmuskulatur aufrecht zu halten (Sitzposition).
Dauer	10 min
notwendige Ausrüstung	Poolnudeln für jeden Teilnehmer
Beschreibung	<p>Die Teilnehmer sitzen im Sitzen (wie auf dem Stuhl) auf einer Schwimmdudel und versuchen zu schwimmen, während sie sich mit den Händen abstoßen. Sie können sich mit den Beinen helfen, indem sie das Laufen unter Wasser simulieren.</p> <p>Für Anfänger ist es eine gute Idee, die Übung im flachen Wasser zu beginnen. Die Aufgabe besteht darin, im Sitzen auf den Nudeln etwa 50 Meter zu schwimmen. Schwimmen Sie zunächst vorwärts und dann rückwärts. Der Körper erzeugt dabei einen Widerstand im Wasser. Ziel ist es, den Körper aufrecht im Wasser zu halten und sich in dieser Position zu bewegen.</p> <p>Die Übung soll die Tiefenmuskulatur stärken, indem sie den Körper in einer Nadelposition hält. Außerdem ist es eine gute Übung für die Arme und Beine.</p>
Lernerfolge	Gleichgewicht und Körperkoordination Übungen für die Tiefenmuskulatur Wasserbewusstsein

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



AQUA-FITNESS

Kurze Beschreibung	Wenige Aquaerobic-Aktivitäten im Wasser mit Poolnudeln. Anzahl der Teilnehmer: +1
Bereich	Körper
Sport / method	Schwimmen
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, die Gelenke zu entlasten und die Muskeln durch den Widerstand des Wassers zu stärken.
Dauer	30 min
notwendige Ausrüstung	Poolnudeln für jeden Teilnehmer, Musik
Beschreibung	<p>Jeder Teilnehmer steht, ausgerüstet mit einer Schwimmnudel, etwa bis zur Hüfte im Wasser. Die Übungen können von einer am Ufer stehenden Person oder gemeinsam mit den Teilnehmern im Wasser vorgeführt werden. Gemeinsam führen sie die Übungen aus. Hier sind einige von ihnen:</p> <p>Aufwärmen Laufen auf der Stelle Die Beine laufen noch im Stand, die Hände versuchen, das Wasser zur Seite und nach hinten zu schieben. Von Bein zu Bein springen, die Hände schieben das Wasser seitlich nach außen. Sprung mit beiden Beinen mit einer Hüftdrehung, die Hände schieben das Wasser in die entgegengesetzte Richtung zu den Beinen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Wasser vor sich herschieben und gleichzeitig laufen

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft





AQUA-FITNESS

Beschreibung

Übungen mit Nudeln:

Eine Nudel vor sich unter das Wasser schieben

Mit angehobenen Beinen die Nudel weiter unter das Wasser schieben - erst ein Bein, dann das andere

Mit beiden Beinen hüpfen und gleichzeitig die Nudeln mit beiden Händen eindrücken

Wie ein Springseil über die Nudeln springen

Auf dem Rücken liegen, die Nudeln unter den Armen halten und die Beine hin und her schwingen

Mit den Beinen vorwärts und rückwärts hüpfen, die Arme nach oben, beide Hände halten die Nudeln

- Die Nudeln vor sich halten, sich nach vorne beugen und von hinten ein Bein nach dem anderen anheben und wieder aufrichten, wenn das Bein fällt.

Lernerfolge

Körperkoordination

Übung der Tiefenmuskulatur

Wasserbewusstsein

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



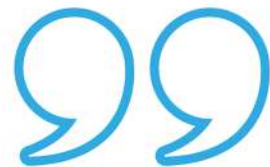


SCHWIMMEN UND CHILLEN

Kurze Beschreibung	Ruhiges Schwimmen auf dem Rücken zur Entspannung und rhythmischen Erholung.
Bereich	Körper
Sport / method	Schwimmen
Ziel der Aktivität	Ziel ist es, die Gelenke zu entlasten und die Muskeln durch den Widerstand des Wassers zu stärken.
Dauer	30 min
notwendige Ausrüstung	Poolnudeln für jeden Teilnehmer
Beschreibung	<p>Die Übung wird auf dem Rücken ausgeführt. Für diejenigen, die nicht schwimmen können, ist es eine gute Idee, eine Wassernudel unter die Arme zu geben. Die Beine stoßen auf und ab (wie eine Schere), während die Arme arbeiten, ohne das Wasser zu verlassen. Ziehen Sie die Arme mit dem Körper unter die Achseln, spreizen Sie sie dann nach außen (strecken Sie sie) und drücken Sie das Wasser weg, indem Sie die Hände in die Hüften stemmen. Die Bewegung erinnert ein wenig an die einer Qualle. Die Bewegung erinnert an eine Qualle. Diese Übung ist entspannend, wenn man sie ruhig ausführt, aber sie lehrt auch, wie man auf dem Rücken schwimmen kann, ohne zu viel Energie zu verlieren. Diese Art des Schwimmens kann auch in stressigen Situationen im Wasser ein Lebensretter sein - sich auf den Rücken drehen und ruhig schwimmen, ohne zu viel Energie zu verlieren.</p>
Lernerfolge	<p>Wasserbewusstsein Entspannung Selbstrettung (Niedrigenergie-Übungen)</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





DAS ALTERN IST EIN
AUßERGEWÖHNLICHER PROZESS, BEI
DEM MAN ZU DER PERSON WIRD, DIE
MAN SCHON IMMER HÄTTE SEIN
SOLLEN.

DAVID BOWIE

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

VORTEILE DES SPORTS



SOZIALE SPIELE

Diese Spiele bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch Möglichkeiten für soziale Interaktion, geistige Anregung und körperliche Aktivität.

Vorteile von Gesellschaftsspielen:

Soziale Interaktion: Sie ermutigen die Senioren, mit anderen zu interagieren.

Kognitive Stimulation: Sie erfordern Strategie, Problemlösung und kritisches Denken.

Verbesserung des Gedächtnisses: Es geht um das Gedächtnis, z. B. bei Memory-Kartenspielen oder Quizfragen.

Emotionales Wohlbefinden: kann emotionale Unterstützung bieten und eine positive, angenehme Atmosphäre schaffen.

Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit: erfordern Konzentration und Aufmerksamkeit für Details und helfen den Senioren, geistig scharf und konzentriert zu bleiben.

Feinmotorik: kann den Senioren helfen, ihre feinmotorischen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern (Brettspiele)

Sinnhaftigkeit: kann Senioren ein Gefühl für Sinn und Struktur in ihrem täglichen Leben geben.

Aufbau von Freundschaften: kann Senioren helfen, neue Freundschaften zu schließen oder bestehende zu stärken.

Kreativität: kann Senioren dazu ermutigen, ihre Kreativität auszudrücken und den Prozess des Schaffens und Teilens zu genießen.

Stressabbau: kann eine Form des Stressabbaus sein und eine mentale Pause von den täglichen Sorgen und Problemen bieten.

Gesunder Wettbewerb: kann eine Quelle der Motivation und des Spaßes sein und zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl und einem Gefühl der Erfüllung führen.

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



JONGLIEREN SIE MIT IHRER AUFMERKSAMKEIT

Kurze Beschreibung	Kleine Aufwärmübung mit Jonglierbällen
Bereich	Körper
Sport / method	Eisbrecher-Spiel
Ziel der Aktivität	Aufwärmen, Energiespender
Dauer	30 min
notwendige Ausrüstung	Bälle jonglieren

Beschreibung

1. Verteilt euch frei im Raum und fangt an zu laufen. Jonglierbälle werden hereingereicht und sollen nach Blickkontakt an andere weitergegeben werden. (bis zu 6 Bälle, der Teig kann erhöht werden). (ca. 5 Min. so verbringen)
 2. Achte darauf, wem du den Ball zuspielst, von nun an musst du immer diesem einen Ball zuspielen, während alle sich im Raum bewegen sollen
 - a. langsamer,
 - b. schneller.
- Sie haben also feste Personen, von denen sie den Ball bekommen und denen sie ihn geben.
- Testen Sie als Spielleiter die Geschwindigkeit und Aufmerksamkeit der Gruppe.
- Zusätzliche Befehle können hinzugefügt werden (Art des Gehens, Geschwindigkeit des Gehens, bestimmte Bewegungen, die ausgeführt werden sollen usw.)

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



JONGLIEREN SIE MIT IHRER AUFMERSAMKEIT

Beschreibung

3. Wähle nun in deinem Geist auch eine Person, vor der du geschützt werden sollst, während du immer noch auf die ursprüngliche Aufgabe achtest, von ihr zu bekommen und ihr zu geben.

Chaos kann entstehen :)

Lassen Sie sie sich beruhigen, indem Sie sich langsam bewegen, ohne jemanden, zu dem sie gehen müssen, und lassen Sie sie sich frei bewegen, wie sie wollen. Vielleicht haben sie Lust, sich zu dehnen oder sich ihres Atems bewusst zu sein, während sie umhergehen, um wieder zur Entspannung zurückzukehren.

Lernerfolge

Selbst- und Gruppenbewusstsein

Achtsamkeit

Achtsamkeit

Aktives Zuhören

Entwicklung von Kooperationsfähigkeiten

Verbesserung der Teambildung



Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



ROLLENSPIEL

Kurze Beschreibung	Rollenspiel Diskussion in Paaren
Bereich	Emotionen
Sport / method	Sprechen
Ziel der Aktivität	Selbstentfaltung, gegenseitiges Kennenlernen
Dauer	90 min
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Rolle A:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nehmen Sie sich Zeit, um über etwas Sinnvolles in Ihrem jetzigen Leben. Erzählen Sie Ihre Geschichte mit Rolle B 1. (10 Minuten)2. Tauschen Sie die Rollen. (10 Min.)3. Hört euch die Frage von Rolle B an. Ihr dürft alles denken, was euch denken, das Sie bei diesem Thema beschäftigt.4. Tauschen Sie die Rollen (10 Min.)5. Wie siehst du dein Leben, wenn du darauf zurückblickst? Was waren Ihre Errungenschaften, Ihre glücklichen Momente, die besten Dinge, die Sie getan haben. Was möchten Sie noch tun/erreichen? Rollen tauschen (15 Min.)6. Rollen tauschen (15 Min.)

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



ROLLENSPIELE

Beschreibung

Rolle B:

1. Sei ein aktiver Zuhörer. Hören Sie sich die Geschichte von Rolle A an 1. Unterbrechen Sie nicht, wenn Sie können positive, ermutigende Fragen stellen, wenn die Person in Not ist.

Fragen stellen. (10 Min.)

2. Tauschen Sie die Rollen (10 Min.)

3. Fragen Sie Rolle A nach den aktuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten, mit denen sie konfrontiert sind? Was macht ihnen im Laufe eines Tages oder einer Woche Sorgen und wie gehen sie damit um?

Seien Sie ein aktiver Zuhörer und ermutigen Sie bei Bedarf mit einigen Fragen.

4. Tauschen Sie die Rollen (10 Min.)

5. Seien Sie ein aktiver Zuhörer. Hören Sie sich die Geschichte von Rolle A an 5. Stellen Sie Fragen und lassen Sie sich auf ein Gespräch ein, wenn Sie das Gefühl haben. (15 Min.)

6. Tauschen Sie die Rollen (15 Min.)

Lernerfolge

Einfühlungsvermögen

Entwicklung der emotionalen Intelligenz

Aktives Zuhören

Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



QUIZ-FILMABEND

Kurze Beschreibung	Pantomimespiel zum Erraten von Filmen
Bereich	Geist
Sport / method	Lustiges Spiel
Ziel der Aktivität	Teambildung
Dauer	60 - 120 min
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Teilen Sie die Gruppe in Teams ein. Das Spiel wird wie bei einer Aktivität mit Mimik gespielt. Aus beiden Gruppen wird jeweils eine Person nach vorne gestellt (je nach Film), die den Film pantomimisch darstellen muss, ohne mit den anderen zu sprechen.</p> <p>Die Gruppe, die früher den richtigen Film herausfindet, bekommt einen Punkt. Dies kann eine schöne Nachmittags- oder Abendbeschäftigung mit viel Spaß und Gelächter sein.</p> <p>Die Gruppe, die gewonnen hat, kann die Gruppe, die verloren hat, um etwas bitten. Zum Beispiel eine Massage, einen besonderen Service, etwas Nettes, das sie sich von ihnen wünschen oder das sie gerne tun würden. Im Geiste der Gemeinschaft und der Teambildung kann das natürlich ratsam sein.</p>
Lernerfolge	<p><i>Gedächtnistraining</i></p> <p><i>Training des Allgemeinwissens</i></p> <p><i>Ad-hoc-Reaktion und Entwicklung der Reaktionsgeschwindigkeit</i></p>

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



EUROPA-QUIZ

Kurze Beschreibung	Gruppenquiz zum Europawissen
Bereich	Geist
Sport / method	Lustiges Spiel
Ziel der Aktivität	Menschen zusammenbringen, um Vorurteile zu untersuchen und zu hinterfragen
Dauer	60 - 120 min
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Um die Teammitglieder gut zu beschäftigen, teilen Sie sie in 3er- oder 4er-Gruppen ein. Seien Sie der Zeremonienmeister und fangen Sie an, die Fragen eine nach der anderen vorzulesen. Wenn Sie möchten, können Sie die Aktivität kürzer gestalten.</p> <p>Der Gewinner soll am Ende gebeten werden, den anderen etwas vorzuführen, z. B. einen Tanz, einen Gesang oder eine kleine Performance (optionale Idee für mehr Spaß).</p>
Lernerfolge	<i>Interkulturelle und allgemeine Wissensentwicklung Gedächtnistraining</i>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





DIE LEBENDE BIBLIOTHEK

Kurze Beschreibung	Die Lebendige Bibliothek funktioniert genau so wie eine herkömmliche Bibliothek. Der einzige Unterschied besteht darin, dass es sich bei den "Büchern" um Menschen handelt, die oft Vorurteilen, Stereotypen, Diskriminierung oder sozialer Ausgrenzung ausgesetzt sind, und dass das Lesen in einem Gespräch besteht.
Bereich	Geist
Sport / method	Sprechen
Ziel der Aktivität	Menschen zusammenbringen, um Vorurteile zu untersuchen und zu hinterfragen.
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Die Lebendige Bibliothek wurde von der dänischen Jugend-NGO Stop the Violence (Foreningen Stop Volden) entwickelt. Sie ist seit 2003 Teil des Jugendprogramms des Europarats und hat ihre Wirksamkeit als Beitrag zum interkulturellen Lernen bewiesen. Ein 2005 veröffentlichter Leitfaden für Organisatoren und ein Schulungskurs für Organisatoren ergänzen den Prozess.</p> <p>Die Lebendige Bibliothek funktioniert genau so wie eine herkömmliche Bibliothek. Das heißt, die "Leser" können ein "Buch" für einen begrenzten Zeitraum ausleihen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass es sich bei den "Büchern" um Menschen handelt, die häufig mit Vorurteilen, Stereotypen, Diskriminierung oder sozialer Ausgrenzung konfrontiert sind, und dass das Lesen in einem Gespräch besteht.</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



DIE LEBENDE BIBLIOTHEK

Beschreibung

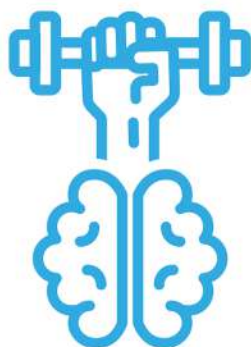
Die Auseinandersetzung mit den eigenen Stereotypen und Vorurteilen, indem man jemanden trifft und seine Geschichte hört, ist die konzeptionelle Grundlage der Lebendigen Bibliothek. Weitere Einzelheiten finden Sie unter "Beurteilen Sie ein Buch nicht nach seinem Einband", im Leitfaden der Organisatoren und auf der Website der Lebendigen Bibliothek. Einen Raum für ein offenes Gespräch schaffen, um sich den eigenen Stereotypen und Vorurteilen zu stellen, indem man jemanden trifft und seine Geschichte hört

Lernerfolge

*interkulturelles Bewusstsein
Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten
Techniken des Geschichtenerzählens
Entwicklung von Fähigkeiten zum aktiven Zuhören*

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

VORTEILE DES SPORTS



GEDANKEN TRAINING

Wenn wir lernen und unser Gedächtnis trainieren, bleiben wir länger leistungsfähig. Wir sind in der Lage, neue geistige Herausforderungen anzunehmen.

Vorteile von Mind Training:

Kognitive Funktion: kann die kognitiven Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Problemlösung und logisches Denken verbessern.

Verbesserung des Gedächtnisses: Senioren können sich besser an Namen, Daten und alltägliche Aufgaben erinnern, was die Lebensqualität der Senioren erheblich verbessern kann.

Geringeres Risiko für kognitive Störungen: Mentaltraining wird mit einem geringeren Risiko für die Entwicklung kognitiver Störungen wie Alzheimer und Demenz in Verbindung gebracht.

Stimmung und emotionales Wohlbefinden: Durch die Förderung von Entspannung und positivem Denken können Senioren Stress, Ängste und Depressionen besser bewältigen.

Gesteigerte Aufmerksamkeit und Konzentration: kann die Fähigkeit der Senioren verbessern, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, was besonders bei täglichen Aktivitäten und Gesprächen nützlich sein kann.

Verbesserte Problemlösungsfähigkeiten: kann die Problemlösungsfähigkeiten von Senioren verbessern und ihnen helfen, Lösungen für Herausforderungen zu finden, denen sie im täglichen Leben begegnen können.

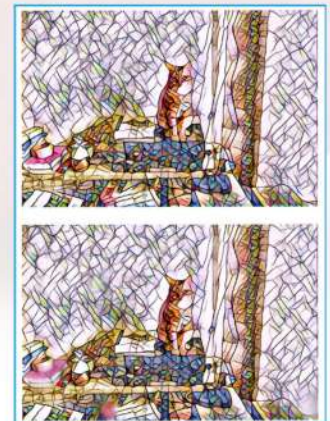
- **Anpassungsfähigkeit:** Senioren können ihre Anpassungsfähigkeit verbessern und besser mit Veränderungen und Herausforderungen in ihrem Umfeld umgehen.



FINDE DIE DIFFERENZ

Kurze Beschreibung	Ein einfaches und effektives Training der visuellen Wahrnehmung, bei dem es darum geht, die Unterschiede zwischen zwei Bildern zu finden.
Bereich	Geist
Sport / method	Gedächtnistraining / Übungen zum Auswendiglernen
Ziel der Aktivität	Die visuelle Wahrnehmung trainieren.
Dauer	15 min
notwendige Ausrüstung	Bilder mit Unterschieden für jeden Teilnehmer
Beschreibung	Die Suche nach den Unterschieden zwischen zwei sehr ähnlichen Bildern, Buchstaben- oder Zahlenreihen ist eine gute Möglichkeit, das visuelle Gedächtnis zu trainieren. Im Internet finden Sie eine Reihe von gebrauchsfertigen Tafeln, die Sie nur noch ausdrucken müssen. Unten finden Sie auch einige Beispiele.
Lernerfolge	<i>die Fähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum hinweg zu konzentrieren</i> <i>Auswahl von Reizen</i> <i>Auswahl relevanter Informationen</i>

- 1)
WYth8bDct4HRn6TqT7kD737gbKMl5w
WYtn8bDct4HRm6TpT7kD137gdKMl5w
- 2)
Qx5iWwJ6TmG*keqtQBUGCL52,,Dn56j
Qx5iWwJ6TmG*kaqtQBUGCL52:,Dm56j
- 3)
96x2Y2Ujt2[Ns5iwEcPKS7UcusWZAB
96X2Y2wj2(Ns5?wEc(Xs7UcusWZAD
- 4)
BpntPKFL9(th3kM7g8jvjg255Vwv.c
BpntPKPL9(trn3kM7y8jvjg255Vwv.c
- 5)
TGSewHj.wqjZLr9DssC75g[NuDZ(Pj
TCSqWHj.wqjZLr9Dzsc75g(NuDzjPj





FINDE DIE SUMME VON 11

Kurze Beschreibung	Finde in einer Zahlenfolge die Ziffernpaare, die eine Summe von 11 ergeben, und unterstreiche sie.
Bereich	Geist
Sport / method	Gedächtnistraining / Übungen zum Auswendiglernen
Ziel der Aktivität	Das Kurzzeitgedächtnis trainieren.
Dauer	15 min
notwendige Ausrüstung	gedruckte Nummernfolge für jeden Teilnehmer
Beschreibung	Die Aktivität besteht darin, Zahlenpaare zu unterstreichen, deren Summe 11 ist. Ziel ist es, mathematische Aufgaben im Kopf zu lösen – zum Beispiel Addition, Subtraktion, Multiplikation oder Division größerer Zahlen. Passen Sie das Niveau der Aufgaben an die Fähigkeiten der Senioren an, da nicht jeder ein mathematischer Meister ist, aber bei ausreichender Konzentration werden Sie möglicherweise von den Ergebnissen überrascht sein!

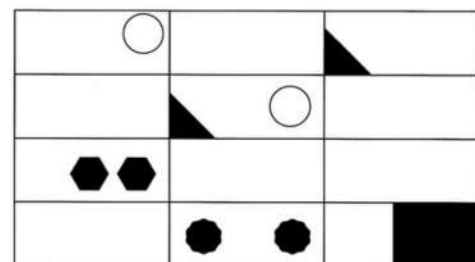
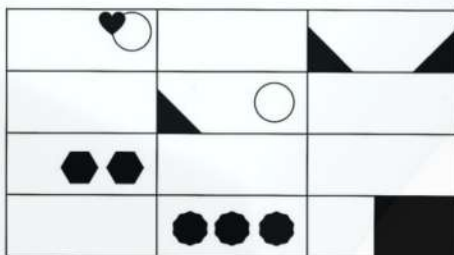
Lernerfolge	<p><i>Ausübung kognitiver Funktionen</i> <i>Gewährleistung der geistigen Fitness</i> <i>Auswahl von Reizen</i></p> <pre> 71442986w74780567y738636265167174p340231356881- 11674c52492062971256(09269042a32314909929695579c 63085m380111718n126913131653787-7154269i66107.5 1992k6033355571892702q72453241346869i06701961.83. 182645x9682945@8735717565h740189x6161299@911b6 82320\$255953812262&84872094j5987233399407037940 9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153 4s7192994947472349198426195c2779034749129311794 5013340510111706303923164402241692379599794562w 69461f271833614d29127438065118373851315552121v5 262e254590171118845999g35377924877h722234568004 2b8150353r429109427178219155364391641813599k482 3752955n28686990942i305700341p324613281163623468 35/447382407627384933j24551297619y87376749414999 z914724702i24699414461o1137876535255635u44786934 4:106551713T068864^562085728645334G481722671574 724455255622738861134423725673052076371039439.7 75969918265598224192475787947308176305176956035 42648802458681069290779534256231K84843342192828 8*55744613758163535441544854612156338621902099 0563507935406222426761133446551612988292794/616 528846501P8455823180838262471607286901717432380 </pre>
--------------------	--

Mit dem Wind im grauen Haar
 Aktivitäten-Heft



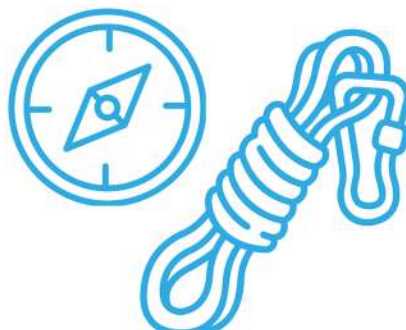
MEMORY-SPIEL

Kurze Beschreibung	Merken Sie sich die Verteilung der Elemente und geben Sie dann im nächsten Bild an, welche Elemente fehlen.
Bereich	Geist
Sport / method	Gedankentraining / Merkübungen
Ziel der Aktivität	Training des Kurzzeitgedächtnisses.
Dauer	15 min
notwendige Ausrüstung	gedruckte Zeichnungen pro Teilnehmer
Beschreibung	Die Übung besteht aus zwei Teilen. Merken Sie sich zunächst die Verteilung der Elemente im ersten Bild und achten Sie dabei auf die Form. Zeichnen Sie dann im zweiten Bild die fehlenden Teile ein, ohne das vorherige Bild anzusehen. Jedes Bild sollte auf einem separaten Blatt Papier gedruckt werden.
Lernerfolge	<i>Ausübung kognitiver Funktionen Gewährleistung der geistigen Fitness Auswahl von Reizen</i>



Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft

VORTEILE DES SPORTS



SEGELN WORKSHOPS

Segelworkshops an Land bieten Senioren die Möglichkeit, zu lernen, Kontakte zu knüpfen und sich mit der maritimen Welt zu beschäftigen, auch wenn sie keinen direkten Zugang zum Wasser haben.

Vorteile von Segel-Workshops an der Küste:

Bildungsmöglichkeiten: Sie beinhalten Bildungskomponenten, in denen Senioren etwas über Navigation, Bootsterminologie und Sicherheitsverfahren lernen.

Kameradschaft: kann soziale Interaktion und die Möglichkeit bieten, neue Freundschaften zu schließen.

Körperliche Betätigung: Teilnahme an leichten körperlichen Übungen im Zusammenhang mit dem Segeln, z. B. Knotenbinden oder Wartung der Ausrüstung.

Geistige Anregung: Das Lernen über das Segeln, das Verstehen von Gezeiten und Wettermustern und das Lösen von Navigationsrätseln kann geistig anregend sein.

Kognitive Herausforderungen: Das Navigieren eines Bootes, auch an Land, erfordert strategisches Denken und Planung.

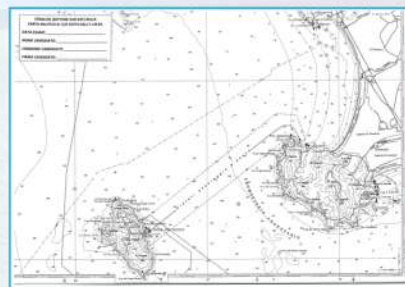
Umweltbewusstsein: Betonen Sie die Bedeutung des Umweltschutzes und des verantwortungsvollen Umgangs mit der Umwelt.

- **Sicherheitswissen:** Sie können wertvolle Sicherheitsinformationen erlernen, die in verschiedenen Lebensbereichen von Nutzen sein können, nicht nur im Zusammenhang mit dem Segeln.



EINE KURZE KREUZFAHRT ZUR INSEL GIGLIO

Kurze Beschreibung	Lassen Sie uns eine kurze Segelkreuzfahrt im Tyrrhenischen Meer zwischen den Inseln des toskanischen Archipels simulieren, um den Umgang mit Seekarten und Peilkompass zu erlernen.
Bereich	Geist
Sport / method	Segeln/simulazion
Ziel der Aktivität	Vertrautheit mit Navigation und Seemannschaft.
Dauer	mindestens 60 Min
notwendige Ausrüstung	Seekarte, zwei Quadrate im 45°-Winkel, Kompass, Bleistift, Radiergummi
Beschreibung	Die Seekarte wird an jeden Teilnehmer verteilt. Nach der Präsentation beginnt die Navigation von Talamone in Richtung Porto Santo Stefano, der Insel Giglio, um nach Talamone zurückzukehren. Während des Kurses haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Umgang mit einer Seekarte zu üben und sich dabei vorzustellen, dass sie ein wunderschönes Abenteuer erleben.
Lernerfolge	<i>Seemannschaft und Navigation Segelkultur Geographiekennntnisse</i>

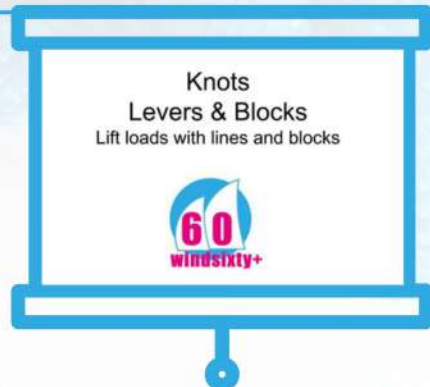


Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



SEILE, KNOTEN UND TAUWERK

Kurze Beschreibung	Lernen wir den Umgang mit Seilen, Blöcken und Flaschenzügen, die wir an Bord eines Segelboots finden
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Segeln / üben
Ziel der Aktivität	Lernen Sie, Knoten zu machen und Tackles zu verwenden, um das tägliche Leben zu vereinfachen. Fördern Sie die Problemlösungsfähigkeiten..
Dauer	60 min
notwendige Ausrüstung	Präsentation mit Anweisungen. Für jeden Teilnehmer bzw. für jedes Team: 2 kurze Seile (mindestens 1 Meter lang), ein Seil mindestens 2 Meter lang, 4 Einzelblöcke, 1 leere 0,5-Liter-Flasche, 1 leere 2 (oder 1,5) Liter-Flasche Flasche
Beschreibung	Nach einer kurzen theoretischen Erläuterung der Bedienkonzepte laden wir die Teilnehmer in einer ersten Phase dazu ein, das Knüpfen der wichtigsten nautischen Knoten zu erlernen und anschließend einfache und komplexe Tackles zu bauen. Eine Übung könnte darin bestehen, eine 2-Liter-Flasche mit einer kleineren Halbliter-Flasche und einem Flaschenzug anzuheben.
Lernerfolge	<i>Seemannschaft Handhabung problemlösende Fähigkeiten</i>



Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



FLAGGEN

Kurze Beschreibung	Kennen Sie die Flaggen des International Code of Signals und die jeweils kodierte Nachrichten. Schreiben Sie Ihren Namen mit Fahnen.
Bereich	Geist
Sport / method	Segeln / üben
Ziel der Aktivität	Kennen Sie Symbole und Flaggen und ihre Bedeutung
Dauer	30 min
notwendige Ausrüstung	Nautische Flaggen
Beschreibung	Vor der Funkkommunikation erfolgte die Fernkommunikation auf See mit Flaggen. Es gibt immer noch einen Internationalen Signalkodex, der aus Flaggen besteht, auf denen jeweils Buchstaben und Zahlen sowie bestimmte Bedeutungen im Zusammenhang mit der Navigation angegeben sind. Mithilfe der CIS-Flaggen versuchen die Teilnehmer zu kommunizieren oder Wörter zu bilden.
Lernerfolge	<i>nautische Kommunikation Segelkultur</i>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





SPLEISSEN EINER DREILITZIGEN FESTMACHERLEINE

Kurze Beschreibung	So bereiten Sie ein Seil für Festmacher vor, ausgestattet mit Ösen und ohne Knoten.
Bereich	Körper
Sport / method	Segeln / üben
Ziel der Aktivität	Erfahren Sie, wie man Seile aus Grundseilen baut..
Dauer	mindestens 60 min
notwendige Ausrüstung	Für jeden Teilnehmer ein mindestens 1,5 Meter langes dreisträngiges Seil, Klebeband, Feuerzeug, Messer
Beschreibung	Zuerst zeigen und dann einen Spleiß an einem dreisträngigen Seil durchführen lassen. Das Seil ist mit Klebeband umwickelt, um das Öffnen der Litzen zu begrenzen. Sobald sie befreit sind, beginnen sie, im ruhenden Teil unter einem anderen Strang hindurchzulaufen, wobei darauf zu achten ist, dass sie in entgegengesetzter Richtung zur Konstruktionsrichtung des Seils vorgehen.
Lernerfolge	<i>Seemannschaft handwerkliches Geschick</i>



HANDHABUNG VON SEILEN

Kurze Beschreibung	Erfahren Sie, wie Sie mit einer langen Schlange umgehen.
Bereich	Körper
Sport / method	Segeln / üben
Ziel der Aktivität	Stimulation beider Gehirnhälften durch Seilbinden.
Dauer	30 min
notwendige Ausrüstung	Für jeden Teilnehmer ein Seil von ca. 10 Metern
Beschreibung	<p>Der Lehrer zeigt den Teilnehmern die verschiedenen Techniken, die sie dann üben.</p> <p>Es ist cool, Jugendliche in eine generationsübergreifende Aktivität einzubeziehen.</p>
Lernerfolge	<p><i>Seemannschaft</i></p> <p><i>handwerkliches Geschick</i></p>

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



NUDELN MIT EINEM SCHNELLKOCHTOPF KOCHEN

Kurze Beschreibung	Lernen Sie, Nudeln mit einem Schnellkochtopf zu kochen, eine seemannschaftliche und ökologische Art zu kochen.
Bereich	Körper
Sport / method	Segeln / üben
Ziel der Aktivität	Die Ziele sind das Kochen von Speisen in einer lebhaften Küche und das Zubereiten im Spaghetti-Tomaten-Rezept.
Dauer	60 min mint essen :)
notwendige Ausrüstung	Schnellkochtopf, 500 g Spaghetti, Tomatensauce, 1 Zwiebel, Basilikum, Olivenöl, Salz
Beschreibung	Der Lehrer zeigt, wie man Spaghetti im Schnellkochtopf auf dem Boot kocht.
Lernerfolge	<i>Seemannschaft Küche Sicherheit und Überlebenskochen</i>

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft





BOOTSBAU-GRUPPE

<p>Kurze Beschreibung</p>	<p>Etablierte Gruppe von Mitgliedern, die bereits ein Boot gebaut haben, und ihre regelmäßigen Treffen in den Einrichtungen des Segelclubs, um ihre Erfahrungen auszutauschen und Neulinge zu ermutigen und zu unterstützen</p>
<p>Bereich</p>	<p>Geist Körper</p>
<p>Sport / method</p>	<p>Bootsbau</p>
<p>Ziel der Aktivität</p>	<p>Menschen zum Nachdenken über den Bau eines Bootes mit realisierbaren Eigenschaften anregen.</p>
<p>Dauer</p>	<p>Periodische Versammlung, regelmäßig</p>
<p>notwendige Ausrüstung</p>	<p>Für die erste Phase ist keine Ausrüstung erforderlich, um der Gruppe beizutreten. Später werden die Pläne, das Material und der Raum für Produktion und Zusammenarbeit erstellt</p>
<p>Beschreibung</p>	<p>Die Clubmitglieder, die ihre Boote bauen, treffen sich am Wochenende in den Clubanlagen, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Sie verfügen außerdem über einen auf Online-Mitgliedschaften basierenden Kommunikationskanal. Dieser Kanal dient sowohl der schnellen Kommunikation als auch dem Informationsaustausch. Die Neuankömmlinge wurden von ihnen in ihren regelmäßigen Gesprächen ermutigt und angeleitet. Dies ist ein kontinuierlicher und lang anhaltender Prozess. Nachdem Entscheidungen getroffen wurden, beginnen sie mit dem Prozess: Wählen Sie das Boot aus, entscheiden Sie über den Produktionsort, holen Sie sich die Pläne, studieren und besprechen Sie die Details des Plans, untersuchen und besorgen Sie die Materialien und Werkzeuge, beginnen Sie mit dem Bau in Zusammenarbeit.</p>
<p>Lernerfolge</p>	<p><i>Teamarbeit und Zusammenarbeit</i> <i>Lernen durch Folgen</i> <i>Lernen durch Inklusion</i></p>

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft





EINFÜHRUNG IN DAS SEGELN FÜR 60-JÄHRIGE

Kurze Beschreibung	Eine kurze Einführung in das Segeln in einem breiten Spektrum von Geschichte/Kultur bis hin zur Segelpraxis auf dem Boot.
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Segeln
Ziel der Aktivität	Die Aufmerksamkeit auf das Segeln lenken und diesen Sport Nicht-Seglern mit allen gesundheitlichen Vorteilen des Segelns (körperlich, geistig) näherbringen.
Dauer	Insgesamt ca. 8 Stunden (zum Beispiel 4 x 2 Stunden)
notwendige Ausrüstung	Optimist, Boote mit 2–4 Besatzungsmitgliedern
Beschreibung	<p>Einweisung in Zimmer/Unterkunft: Geschichte, gesundheitliche Vorteile, Kultur, Segeln zu Hause, Bücher, Filme, wie ein Segelboot Teile eines Bootes bewegt.</p> <p>Landsitzung 1: So richten Sie ein Boot ein (Optimist)</p> <p>Pier Session 2 Wie man ein Boot aufbaut (Boot mit 2–4 Besatzungsmitgliedern)</p> <p>Segelsitzung: Segelübungen</p>
Lernerfolge	<p><i>allgemeine Kenntnisse über das Segeln</i></p> <p><i>Segelpraktiken</i></p> <p><i>Führung</i></p> <p><i>Zusammenarbeit</i></p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



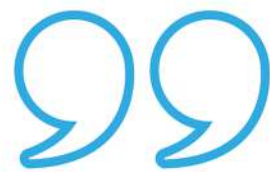


WINDIGES KUNSTHANDWERK

Kurze Beschreibung	Praktische Arbeit bei der Gestaltung und Produktion von windbewegten Objekten.
Bereich	Geist Körper
Sport / method	Handarbeit
Ziel der Aktivität	Um inspirierende und handwerkliche Fähigkeiten zu erlangen. Sich mit dem Verhalten des Windes vertraut machen.
Dauer	Insgesamt vier Stunden Sitzungen
notwendige Ausrüstung	Papier-Bleistift Verschiedene inspirierende Videos Fertige Werkzeugsätze für die Montage und Lackierung windiger Objekte Rohmaterial für ein hochmodernes Designobjekt
Beschreibung	Die Herstellung windbetriebener Objekte. Vorgefertigte Objektbausätze werden an die Teilnehmer verteilt und die Montage der Objekte wird von ihnen durchgeführt. Bei den Objekten handelt es sich um farbige Segelbootfiguren, von denen vier durch Holzstäbe verbunden sind. Die Gestaltung und Umsetzung kreativer Ideen durch die Teilnehmer. Diese Aktivität ist normalerweise eine kontinuierliche Aktivität unter den Clubmitgliedern und -mitarbeitern mit einem breiten Spektrum an Design- und kreativen Ergebnissen.
Lernerfolge	<i>Den Wind verstehen manuelles Üben Kreativität üben</i>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





VERGNÜGEN IST DAS EINZIGE, WOFÜR
MAN LEBEN SOLLTE, NICHTS ALTERT
WIE DAS GLÜCK.

OSCAR WILDE

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*

VORTEILE DES SPORTS



SALSA

Salsa tanzen ist eine lebendige und integrative Aktivität, die das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden von Senioren fördert. Es bietet die Möglichkeit, Spaß zu haben, aktiv zu bleiben und mit anderen in Kontakt zu treten, was zu einem erfüllten und gesunden Lebensstil beiträgt.

Vorteile von Salsa:

Körperliche Ertüchtigung: Senioren verbessern ihre kardiovaskuläre Fitness, Flexibilität, Balance und Koordination. Es handelt sich um eine gelenkschonende Übung.

Gewichtskontrolle: kann Senioren helfen, ein gesundes Gewicht zu halten, indem Kalorien verbrannt und der Stoffwechsel angeregt wird.

Muskelkraft: Beansprucht verschiedene Muskelgruppen, einschließlich der Beine, der Körpermitte und der Arme, und hilft den Senioren, Muskelkraft aufzubauen und zu erhalten.

Bessere Körperhaltung: Ermutigt Senioren, eine gute Körperhaltung und -ausrichtung beizubehalten, was Rücken- und Nackenschmerzen verringern kann.

Soziale Interaktion: bietet Möglichkeiten für soziales Engagement und die Entwicklung neuer Freundschaften.

Stressabbau: Die Kombination aus Musik, Bewegung und sozialer Interaktion kann Stress abbauen, die Entspannung fördern und die geistige Gesundheit verbessern.

- **Kognitive Vorteile:** Das Erlernen und Einprägen von Tanzschritten, -mustern und -zeiten kann die kognitiven Funktionen anregen und das Gedächtnis und die Konzentration verbessern.

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



SALSA RUEDA

Kurze Beschreibung	Erlernen einiger Grundfiguren des traditionellen kubanischen Tanzes: Salsa Rueda.
Bereich	Körper
Sport / method	Tanzen
Ziel der Aktivität	Lernen Sie, die Beats in der traditionellen Salsa-Musik zu unterscheiden und entsprechend zu tanzen.
Dauer	Insgesamt vier Stunden Sitzungen
notwendige Ausrüstung	Musik und Tanzfläche, optional Tanzschuhe
Beschreibung	Tanzen macht die üblichen ermüdenden und langweiligen Übungen zum Vergnügen. Durch die Anpassung der gewünschten Übungen an das Tanzen können wir jeden benötigten Bereich ansprechen. Bei dieser Aktivität lag der Schwerpunkt speziell auf der Koordination von Geist und Körper. Nachdem die Grundlagen des Rhythmus und der Bewegung vermittelt wurden, steigerte sich der Schwierigkeitsgrad der Figuren nach und nach, um eine gewünschte Herausforderung zu schaffen. Figuren und Rhythmus werden durch Gesangsanweisungen und Vorführungen vermittelt.
Lernerfolge	die Rhythmen der traditionellen Salsa-Musik unterscheiden Tanzen Sie nach Rhythmus und Musik Verbesserung der Auge-Hand-Koordination

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



VORTEILE DES SPORTS



GESUNDE WIRBELSÄULE GYMNASTIK

Gesunde Wirbelsäulengymnastik bietet in der Regel einen umfassenden Ansatz für die Wirbelsäulengesundheit, der Übungen, Bildung und ein unterstützendes soziales Umfeld umfasst, was alles zu einem besseren körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefinden der Senioren beitragen kann.

Vorteile der Gesunden Wirbelsäulengymnastik:

Schmerzmanagement: Das Programm umfasst Übungen und Bewegungen, die Senioren helfen können, Rücken- und Nackenschmerzen zu bewältigen und zu lindern.

Verbesserte Körperhaltung: Diese Übungen konzentrieren sich auf die richtige Körperausrichtung und -haltung und helfen Senioren, eine gute Körperhaltung beizubehalten, Beschwerden zu reduzieren und Wirbelsäulenbelastungen zu vermeiden.

Flexibilität: Diese Übungen beinhalten Dehnungen und Bewegungen, die die Flexibilität und Mobilität der Wirbelsäule und der umliegenden Muskeln verbessern und Steifheit und Beschwerden verringern.

Kraft: Durch gezielte Übungen kann die Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt werden, wodurch das Verletzungsrisiko verringert und die allgemeine Stabilität verbessert wird.

Gleichgewicht und Stabilität: Kann das Gleichgewicht und die Stabilität verbessern und so das Risiko von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen verringern, was besonders für Senioren wichtig ist.

- **Verbesserter Bewegungsumfang:** kann den Bewegungsumfang der Wirbelsäule und der Gelenke von Senioren erhöhen, wodurch die täglichen Aktivitäten einfacher und angenehmer werden.

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



DEHNUNGSÜBUNGEN

Kurze Beschreibung	Dehnübungen zum Aufwärmen, zur Beweglichkeit und im Rahmen eines Rückengesundheitskurses.
Bereich	Körper
Sport / method	Gymnastik
Ziel der Aktivität	Ziel der Aktivität ist es, stagnierende Muskeln und Gelenke in Bewegung zu bringen.
Dauer	15 minuten
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Die Übungen sollten langsam und sanft durchgeführt werden, wobei Stöße oder Hüpfen vermieden werden sollten. Bei gesundheitlichen Bedenken oder Beschwerden ist es ratsam, vor Beginn einer neuen Dehnübung Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren. Beim Training ist es wichtig, auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung zu achten. Dehnübungen:</p> <p>Nackendehnung: Neigen Sie Ihren Kopf sanft in Richtung einer Schulter, halten Sie ihn 15 bis 30 Sekunden lang gedrückt und wechseln Sie dann auf die andere Seite. Wiederholen Sie dies einige Male.</p> <p>Schulterdehnung: Legen Sie einen Arm auf Brusthöhe über Ihren Körper und halten Sie mit der anderen Hand den Ellbogen, wobei Sie den Arm sanft näher an Ihre Brust ziehen. 15–30 Sekunden lang gedrückt halten und dann die Seite wechseln.</p> <ul style="list-style-type: none">• Rumpfrotation: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Drehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite und halten Sie sich dabei an der Stuhllehne fest. Einige Sekunden lang gedrückt halten und dann auf die andere Seite wechseln.

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft



DEHNUNGSÜBUNGEN

Beschreibung

- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und strecken Sie ein Bein nach vorne, wobei die Ferse auf dem Boden bleibt. Lehnen Sie sich leicht nach vorne, halten Sie den Rücken gerade und greifen Sie nach Ihren Zehen. Halten Sie die Position 15 bis 30 Sekunden lang gedrückt und wechseln Sie dann das Bein.
- Wadendehnung: Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und legen Sie Ihre Hände auf Schulterhöhe auf die Wand. Treten Sie einen Fuß zurück, halten Sie ihn gerade und drücken Sie die Ferse in den Boden. Lehnen Sie sich nach vorne, bis Sie eine leichte Dehnung in Ihrer Wade spüren. 15–30 Sekunden lang gedrückt halten und dann das Bein wechseln.
- Hüftbeuger-Dehnung: Halten Sie sich zur Unterstützung an einer stabilen Oberfläche fest. Machen Sie mit einem Fuß einen Schritt zurück in die Ausfallschrittposition und halten Sie dabei Ihr hinteres Knie gebeugt und Ihr vorderes Knie in einem 90-Grad-Winkel. Lehnen Sie sich leicht nach vorne, um eine Dehnung an der Vorderseite Ihrer Hüfte zu spüren. 15–30 Sekunden lang gedrückt halten und dann die Seite wechseln.
- Quadrizeps-Dehnung: Halten Sie sich zur Unterstützung an einem Stuhl oder einer Wand fest. Stellen Sie sich auf ein Bein und greifen Sie sanft Ihren anderen Fuß, sodass Sie ihn in Richtung Ihres Gesäßes bringen. 15–30 Sekunden lang gedrückt halten und dann das Bein wechseln.
- Brustdehnung: Stehen Sie aufrecht und verschränken Sie Ihre Finger hinter Ihrem Rücken. Strecken Sie Ihre Arme sanft und heben Sie sie vom Körper weg. Spüren Sie dabei eine Dehnung auf Ihrer Brust. 15–30 Sekunden lang gedrückt halten.

Lernerfolge

*erhöhen die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln
Einführung gesunder Gewohnheiten in den Alltag
Aufrechterhaltung der psychomotorischen Gesundheit*

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



DEHNUNGSÜBUNGEN

Kurze Beschreibung	Kräftigungsübungen für die Tiefenmuskulatur, die für die Aufrechterhaltung einer guten Körperhaltung und die Unterstützung der Wirbelsäule verantwortlich ist.
Bereich	Körper
Sport / method	Gymnastik
Ziel der Aktivität	Ziel der Aktivität ist die Stärkung der Tiefenmuskulatur.
Dauer	15 minuten
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Kräftigungsübungen sind für Senioren von entscheidender Bedeutung, um Muskelmasse und Knochendichte zu erhalten. Es ist immer wichtig, mit einigen Wiederholungen zu beginnen und die Anzahl der Wiederholungen schrittweise zu steigern, wenn sich Ihre Kraft verbessert. Beim Training ist es wichtig, sich darauf zu konzentrieren, bei jeder Übung die richtige Form und Atmung beizubehalten. Wenn Sie gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Fitnesstrainer. sichere und effektive Übungen:</p> <p>Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht: Stehen Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen. Beugen Sie langsam Ihre Knie, als ob Sie sich auf einem Stuhl zurücklehnen würden, und halten Sie Ihren Rücken gerade. Kehren Sie in eine stehende Position zurück. Nutzen Sie bei Bedarf einen Stuhl zur Unterstützung.</p> <p>Wand-Liegestütze: Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe aus. Lehnen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Handflächen flach an die Wand. Senken Sie Ihren Körper langsam in Richtung Wand und drücken Sie ihn dann zurück.</p> <p>Beinheben: Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit guter Rückenunterstützung. Heben Sie ein Bein gerade nach vorne und halten Sie es einige Sekunden lang gedrückt.</p>

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft





KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Beschreibung

dann senken Sie es wieder ab. Wiederholen Sie dies am anderen Bein.
Aufstiege: Verwenden Sie eine stabile Stufe oder Treppe. Steigen Sie mit einem Fuß nach oben, bringen Sie dann den anderen Fuß nach oben und steigen Sie dann mit demselben Fuß nach unten. Wechseln Sie die Vorderbeine für eine festgelegte Anzahl von Wiederholungen ab.

Bizepscurls: Halten Sie leichte Gewichte oder verwenden Sie Widerstandsbänder. Beginnen Sie mit ausgestreckten Armen an Ihren Seiten und den Handflächen nach vorne. Rollen Sie die Gewichte oder Bänder in Richtung Ihrer Schultern und senken Sie sie dann langsam wieder ab.

Stuhldips: Setzen Sie sich auf die Kante eines stabilen Stuhls und fassen Sie die Vorderkante mit den Händen fest. Schieben Sie Ihr Gesäß vom Stuhl und senken Sie sich ein paar Zentimeter nach unten, indem Sie Ihre Ellbogen beugen. Zurück nach oben drücken.

Fersenheben: Stellen Sie sich zur Unterstützung hinter einen Stuhl. Steigen Sie langsam auf die Fußballen, heben Sie die Fersen so hoch wie möglich und senken Sie sie dann wieder ab.

- Brückenübung: Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt und die Füße stehen flach auf dem Boden. Heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab und bilden Sie eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien. Einige Sekunden lang gedrückt halten und dann wieder absenken.

Lernerfolge

*Stärkung der Tiefenmuskulatur
Aufrechterhaltung der Muskelmasse und Knochendichte.
Aufrechterhaltung der richtigen Haltung
Verzögerung haltungsbedingter Störungen*

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





KORREKTIVE ÜBUNGEN

Kurze Beschreibung	Korrekturübungen zur Verbesserung der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit bei gleichzeitiger Behandlung spezifischer Probleme.
Bereich	Körper
Sport / method	Gymnastik
Ziel der Aktivität	Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Übungen, die Sie jeden Tag durchführen können, Ihre Körperhaltung verbessern.
Dauer	15 minuten
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Korrekturübungen können für Senioren äußerst nützlich sein, um bestimmte Probleme anzugehen, die Körperhaltung zu verbessern und die allgemeine Mobilität zu verbessern. Diese Übungen sollten stets im angenehmen Bewegungsbereich und ohne Schmerzen durchgeführt werden. Diese Übungen sind im Allgemeinen für die meisten Senioren sicher, müssen jedoch möglicherweise je nach individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Bei besonderen Bedenken oder Beschwerden, die Ihrer Aufmerksamkeit bedürfen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Korrekturübungen:</p> <p>Korrektur der Kopfhaltung nach vorne: Kinnbeuge – Sitzen oder stehen Sie bequem mit gerader Wirbelsäule. Ziehen Sie Ihr Kinn sanft in Richtung Brust, ohne Ihren Kopf nach oben oder unten zu neigen. Einige Sekunden lang gedrückt halten und dann loslassen. Mehrmals wiederholen.</p> <p>Kyphosekorrektur: Bruststreckung – Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder einen Gymnastikball. Legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Kopf und strecken Sie die Ellbogen seitlich aus.</p>



KORREKTIVE ÜBUNGEN

Beschreibung

Beugen Sie dabei langsam Ihren oberen Rücken über den Ball oder den Stuhl

Drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen. Warten Sie ein paar Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen

mehrmals.

Schultermobilität: Wandrutschen – Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und die Füße schulterbreit auseinander. Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe und halten Sie Ihre Ellbogen und Handgelenke an der Wand. Bewegen Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert an der Wand auf und ab und achten Sie dabei darauf, den Kontakt zur Wand aufrechtzuerhalten.

Hüftmobilität: Hüftkreise – Stellen Sie sich zur Unterstützung hinter einen Stuhl. Heben Sie ein Knie an und drehen Sie es in kreisenden Bewegungen. Versuchen Sie dabei, mit Ihrem Knie Kreise zu bilden. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein. Führen Sie mehrere Kreise in beide Richtungen aus.

Knöchelmobilität: Knöchelalphabet – Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und heben Sie einen Fuß vom Boden ab. Drehen Sie Ihren Knöchel in der Luft und zeichnen Sie mit den Zehen die Buchstaben des Alphabets nach. Wechseln Sie auf den anderen Fuß und wiederholen Sie das Alphabet.

- Gleichgewicht und Stabilität: Uhr erreicht – Stellen Sie sich bei Bedarf in die Nähe einer stabilen Oberfläche, um Unterstützung zu erhalten. Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Mitte einer Uhr. Strecken Sie einen Fuß nach vorne bis zur 12-Uhr-Position und kehren Sie dann in die Mitte zurück. Wiederholen Sie das Erreichen von 3 Uhr, 6 Uhr und 9 Uhr, jeweils mit demselben Fuß und dann mit dem anderen Fuß.

Lernerfolge

Bearbeitung konkreter Haltungsbeschwerden

Verbesserung der Körperhaltung

Verbesserung der motorischen Koordination und des Gleichgewichts

Verbesserung der allgemeinen Mobilität

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



VORTEILE DES SPORTS



TAI CHI

Tai Chi ist sowohl ein Sport als auch eine Kunst, aber auch eine Methode zur Selbstverbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Die Kunst liegt in der Schönheit der Vervollkommnung der Bewegung und der Vervollkommnung des Geisteszustandes, so dass die Bewegung noch greller wird, und diese grellere Bewegung hebt den Geisteszustand noch höher, und so steigen wir in einem gegenseitigen Tanz der Transformation immer höher auf dem Pfad des Tai Chi.

Es kann auch mit einem Seil verglichen werden, das aus drei Schnüren geflochten ist.

die Schnur der Gesundheit und Langlebigkeit

die Schnur der meditativen Selbstentfaltung

die Schnur des Kampfes, denn alle Bewegungen werden auch als solche gesehen.

Wir können uns diejenige aussuchen, die uns am besten passt, aber wir sollten die anderen im Auge behalten, denn jede von ihnen verstärkt die Stärke des Seils.

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



STOPPEN SIE DEN STROM DER GEDANKEN

Kurze Beschreibung	Gelassenheit üben, die Welt der Gefühle zur Ruhe bringen, aber auch den ruhelosen Gedankenstrom, der den Geist trübt.
Bereich	Geist, Körper, Seele
Sport / method	Tai Chi
Ziel der Aktivität	Ziel der Aktivität ist es, Kraft, Selbstvertrauen und Gleichgewicht zu schaffen und die körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern.
Dauer	15 min
notwendige Ausrüstung	Keine Ausrüstung erforderlich
Beschreibung	<p>Tai Chi zu praktizieren ist eine Übung der Gelassenheit, die die Welt der Gefühle zur Ruhe bringt, aber auch den ruhelosen Gedankenstrom, der den Geist durcheinander bringt. Dies wird durch die Perfektionierung eines Zustands der Achtsamkeit erreicht, der im Laufe der Zeit mit ruhiger Einsicht die sich immer weiter ausdehnenden Kreise unseres Menschseins als solches umfasst und den Prozess der Selbsterkenntnis, der eigenen psychischen Tiefen als Mensch, vertieft. Eines von mehreren von Menschen geschaffenen Werkzeugen für genau diesen Zweck ist Tai Chi. Es handelt sich um eine spezifische, man könnte sogar sagen, etwas geheimnisvolle Bewegung von Choreografien, die mit dem ganzen Selbst in ruhiger Entspannung ausgeführt werden und durch die man zunächst beginnt, die Ströme der Lebensenergie namens Qi in sich zu spüren und dann zu leiten. Dadurch wird der Zustand der inneren Organe, ja jeder Zelle im Körper, ins Gleichgewicht gebracht und erneuert, während Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke gestärkt werden.</p>

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*





STOPPEN SIE DEN STROM DER GEDANKEN

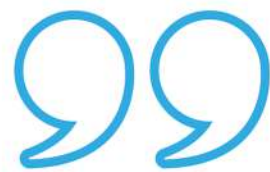
Beschreibung

Wenn man bedenkt, wie lange die Kunst des Tai Chi respektvoll gepflegt wird und dass ihr Wert im Jahr 2020 von der UNESCO durch die Aufnahme in die Liste der immateriellen Schätze der Menschheit anerkannt wurde, kann man davon ausgehen, dass sie tatsächlich eine unermessliche Bedeutung für die Menschheit hat. Wesen des Lebens.

Lernerfolge

*Position stärken
Selbstvertrauen
Meisterschaft, Beruhigung der Gefühlswelt*





LETZTENDLICH SIND ES NICHT DIE
JAHRE IN DEINEM LEBEN, DIE ZÄHLEN.
ES IST DAS LEBEN IN DEINEN JAHREN.

ABRAHAM LINCOLN

*Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft*



Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Mit dem Wind im grauen Haar
Aktivitäten-Heft