

Thema Bewegung, Film 3: Fit in den Tag 2

Dauer: 7:14 Minuten

Gymnastik im Sitzen mit Musik

Bitte lesen Sie die allgemeinen Informationen unten, bevor Sie den Film das erste Mal zeigen!

Im Sitzen / Hilfsmittel: Stuhl

Bewegungen mit Musik heben die Motivation und in der Regel die Stimmung. Wem die Übungen mit Musik zu schnell gehen, kann die Übungen „Fit in den Tag 1“ ohne Musikbegleitung anwenden. Die Übungen werden da in Ruhe erklärt und durchgeführt. Dieser Film beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Gelenke, zur Dehnung und zur Koordination. Das Nach- und Mitmachen erfordert zudem Konzentration und Flexibilität, die Bewegungen mit Musik machen gute Laune.

„Fit in den Tag 2“ ist geeignet für Menschen mit leicht- und mittelgradiger Demenz und für Menschen mit Pflegebedürftigkeit und seelischer/ körperlicher Beeinträchtigung. Er ist ebenfalls gut geeignet für Menschen, die im Rollstuhl sitzen.

Allgemeine Informationen zur Nutzung der Filme

Die Übungen sollen Spaß machen, gut tun und keine Schmerzen bereiten. Sich gemeinsam zu bewegen kann motivierend sein.

Bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz sollten die Begleitenden nachsichtig und geduldig sein, wenn die Bewegungen etwas anders durchgeführt werden. Es ist nicht wichtig, dass die Übungen exakt durchgeführt werden. Dabei sein und mitmachen ist alles.

Es sollte nur im Rahmen des Leistungsvermögens geübt werden. Falls es zu anstrengend wird, weniger Wiederholungen machen oder auch kleinere Bewegungen durchführen.

Bei ernstzunehmenden Vorerkrankungen wie z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen oder Gelenkproblemen ist im Vorfeld ein Arzt/ eine Ärztin zu konsultieren.

Die Bewegungsfilme aktivieren den Körper, den Geist und die Seele.

Musik: Friederike Bähr

Übungen „spiegeln“

Falls die betreute Person die Übungen lieber mit Ihnen macht, als vor dem Bildschirm, können sie die Übungen auch „spiegeln“. Sie machen also die Übungen für Menschen mit Demenz vom Bildschirm nach und die zu pflegende Person kopiert wiederum Sie!