



# Mobilitätstraining mit dem G-Weg®

## Sturzprophylaxe und Verbesserung des Gangbildes

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.

Autorin: Heike Artl

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Mobilitätstraining mit dem G-Weg® wurde vom VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V. als Modellprojekt in 2016 im Rahmen bewegende Alteneinrichtung angewendet und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

#### Handlungsfeld

MOBIL/AKTIV sein

#### Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

#### Projekt

bewegende Alteneinrichtung

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

Um im Alter mobil zu bleiben und Stürze zu vermeiden, ist der Erhalt der Gehfähigkeit ein wichtiger Aspekt. Je unsicherer der Gang, desto größer ist das Sturzrisiko und ggf. die damit verbundenen Verletzungsrisiken. Das bedeutet: mehr Selbstbestimmung und Steigerung der Lebensqualität für ein gesundes Altern mit weniger Sturzunfällen und möglicherweise auch Pflegeentlastung. Mit dem mobil einsetzbaren G-Weg® werden Gleichgewicht und Koordination, Selbstsicherheit, Reaktions- und Orientierungsvermögen, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer alltagsnah trainiert und neben der sozialen Kompetenz auch Spaß und Freude. Als transportables Therapiemittel kann der G-Weg® überall dort flexibel eingesetzt werden, wo die Zielgruppe sich aufhält, so dass das Training im gewohnten Umfeld stattfinden kann.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner aus Senioren- und Pflegeheimen, die als Fußgänger, auch mit Hilfsmitteln wie Gehstöcken oder Rollatoren, mobil sind. Demenziell erkrankte Menschen oder Schlaganfall-Betroffene können dieses Angebot ebenso nutzen. Der G-Weg® wird konkret in einer Rehasportstunde Profil Neurologie eingesetzt.

Bedingt durch die Zertifizierung als Rehasportangebot sind maximal 15 Teilnehmende möglich pro Stunde, in Abhängigkeit von der Raumgröße.

Nutzer/innen des G-Weg® können ebenso Patienten/innen in Rehakliniken, aber auch in Ergo- und Physiotherapiepraxen sein.

## **Partner und Netzwerke**

Der VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V. arbeitet hier zusammen mit einer gerontopsychiatrischen Einrichtung. Die Rehagruppe wird in der Einrichtung selber im Gruppenraum durchgeführt. Hieraus ergeben sich auch Kontakte zu weiteren Ärzten.

## **Nachhaltigkeit**

Das Mobilitätstraining wird langfristig als Rehasportangebot „Bewegungsspiele und Gymnastik“ in der gerontopsychiatrischen Einrichtung fortgeführt. Somit ist die Finanzierung hier auch gesichert. Eine ausreichende Zahl an Teilnehmenden ist gewährleistet, da der Arzt, welcher die Bewohner/innen betreut, die Verordnungen für den Rehasport befürwortet.

## **Ansprechpartner**

VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.

Andrea Luhnau

Tel. 02263-951990

Email: luhnau@t-online.de

SpoMobil e.V.

Ulla Schlösser

Tel. 02941-922887

Email: schloesser@spomobil.de

## **Zur Organisation**

### **Angebotsformen**

Der G-Weg® wird 1-2 mal im Monat im Rahmen der wöchentlichw gerontopsychiatrischen Rehasportstunde eingesetzt.

Für die Teilnehmer/-innen ist die Teilnahme kostenfrei, da die Leistungsträger die Kosten für den Rehasport übernehmen.

### **Sportstätten-/Raumbedarf**

Das Übungsprogramm mit dem G-Weg® kann überall dort durchgeführt werden, wo der G-Weg® hingelegt werden kann. Ob dies ein Flur ist oder ein Gruppenraum – wichtig ist, dass der 6 m lange und 1,20 m breite G-Weg® eben liegt. Im Optimum ist um den Teppich herum noch 2 m freie Fläche zum Bewegen vorhanden.

### **Materialbedarf**

Der mobil einsetzbare G-Weg® ist ein lizenziertes Produkt und kann mit Transporttasche und 52 Methodik- und Übungskarten für 1.400 € zzgl. MwSt und Versand geordert werden. Weitere Kleingeräte können individuell mit in das Training eingebaut werden.

### **Zeitressourcen**

Auf den Übungs- und Methodikkarten sind viele Übungen mit dem G-Weg® ausführlich beschrieben, so dass die Vorbereitungszeit der Stunde mit dem G-Weg® auf ein Minimum reduziert werden kann und dem normalen Umfang der Stundenvorbereitungszeit entspricht.

### **Stolpersteine**

Bei gerontopsychiatrischen erkrankten Menschen ist es wichtig, dass die Übungsleitung für eine gute Atmosphäre zum Bewegen sorgt und das Vertrauen der Teilnehmenden gewinnt. Die Vertrauensbildung kann durchaus mehrere Monate dauern.

Durch unterschiedliche Befindlichkeiten der Teilnehmenden, kann auch nicht immer das Programm so durchgeführt werden, wie es im Vorfeld geplant wurde, daher ist hier Flexibilität bei der Gestaltung der Übungsstunde wichtig, damit individuell angepasst werden kann.

Die Sprache in Bildern ist wichtig, damit die Teilnehmenden folgen können.

### **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Zum Arbeiten mit dem G-Weg® ist keine besondere Qualifikation notwendig. Die mitgelieferten Übungs- und Methodikkarten geben viele Informationen zur Durchführung der unterschiedlichen Übungen. Fortbildungen zum G-Weg® können bei Spomobil besucht werden.

Natürlich ist es von Vorteil, wenn die Übungsleitung Erfahrung mit älteren Menschen hat und schnell Vertrauen zu diesen Menschen aufbauen kann.

Eine Qualifikation als ÜL-B Reha ist notwendig, wenn der G-Weg® im Rahmen einer zertifizierten Rehaportgruppe eingesetzt werden soll.

## **Weitere Arbeitshilfen**

### **Impressionen des G-Weg® sowie Übungs- und Methodikkarten**

siehe beigefügte Bilder

### **Workshop G-Weg®**

siehe beigefügtes Dokument

### **Links**

<https://www.spomobil-g-weg.de/>

### **Videos**

<https://www.youtube.com/watch?v=OLikQnZQydg>

### **Hinweise:**

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Impressionen des G-Weg:



Übungs- und Methodikkarten:



**SCHRITT FÜR SCHRITT** 

**Aufgabe:**  
Gehen von Feld zu Feld innerhalb von zwei Reihen

**Praxis / Material Tipp:**  
• Flüssiges Gangtempo durch Musik  
• 90 - 120 bpm  
• Schrittmacher oder Schnippen erarbeiten  
• Schritt nach vorne gerichtet (S)

---

**HEUTE KANN ES REGNEN** 

**Aufgabe:**  
Beide Teilnehmer gehen unter dem Schirm. Der Schirm wird auf der Innenseite gehalten.

**Praxis / Material Tipp:**  
• Beidseitigkeit wird durch Wechsel der Gangseite erreicht.  
• Vorausschauender Blick (Scannender Blick) und dabei

---

**SICHER ZUM ZIEL** 

**Aufgabe:**  
Schrittschritt mit Abklatschen

**Praxis / Material Tipp:**

---

**AUS ALLER WELT** 

**Aufgabe:**  
Gehen und Städte aufzählen

**Praxis / Material Tipp:**  
Hamburg, Paris, Rom, New York ...

---

**GRÜSS GOTT** 

**Aufgabe:**  
Gehen und dabei Hut auf- und absetzen, seitlich jemanden grüßen

**Praxis / Material Tipp:**  
• Außenhand bewegt Hut  
• Anbahnung der Kreuzkoordination

**Ziel:**  
• Alltagskompetenz  
• Doppelkoordination  
• Mobilisation

Copyright by Spomobil® e.V. | Ulla Schlösser | Goethestr. 43 | 59555 Lippstadt



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

### Workshop

Neue Wege in der Sturzprophylaxe  
Der G-Weg  
Referentin: Ulla Schlösser

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Neue Wege in der Sturzprophylaxe - der G-Weg

## Ziele:

Der G-Weg ist ein therapeutisches Hilfsmittel und wurde von Spomobil e.V. zur Sturzprophylaxe und Verbesserung des Gangbildes entwickelt und erprobt, damit

- Senioren,
- Hochbetagte,
- Menschen mit Demenz und
- Schlaganfall-Betroffene



wieder mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag erlangen.

Der G-Weg bietet vielfältige Möglichkeiten für **Einzelpersonen** und **Gruppen** motorische und kognitive Fähigkeiten zu verbinden und alltagsnah zu trainieren.

Das Training mit dem G-Weg wird allen Fußgängern ermöglicht, da er den Übenden erlaubt Hilfsmittel wie Gehstöcke und Rollatoren zu benutzen.

## Materialien:

### Allgemeine Informationen zum G- Weg

- Der G-Weg ist rutsch- und abriebfest und mit Hilfe einer Tasche leicht zu transportieren.
- Maße L x B: 6 m x 1,20 m.
- Ein hohes Maß an Praktikabilität ist gewährleistet, da der G-Weg sehr schnell aus- und aufzurollen ist.
- Die Kontraste und Markierungen sind gut sichtbar auch bei altersbedingter eingeschränkter Sehfähigkeit.
- Das Design ist alltagsnah und hat einen sehr hohen Aufforderungscharakter.



### Der G-Weg wird eingesetzt in

- Senioren- und Altenpflegeheimen
- Physio- und Ergotherapie Praxen
- Krankenhäusern
- Sportvereinen/ Rehasportvereinen
- Rehabilitationskliniken

**Zeit: 90 Minuten**



**Einstieg 15 Minuten**

Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p><b>Methodik- und Übungskarten vorgestellt</b></p> <p>Auf 52 Karten zeigt das Spomobil Männchen Übungen von leicht bis schwer, die sehr gut verständlich und praxisnah umgesetzt werden können.</p> <p><b>Begleiten und sichern</b></p>	<p>Fünf Kategorien</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basics</li> <li>2. Einzelübungen mit Gerät Alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben</li> <li>3. Paarweise ohne Gerät Bewegung und Gedächtnis</li> <li>4. Paarweise mit Gerät Alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben</li> <li>5. Großgruppe Gemeinsames Gang und Sturzprophylaxe –Training</li> </ol>   	 <p>Paarweise</p>

<b>Einstimmung 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p>Größe der Felder einschätzen lernen</p> <p>Fließendes Gangtempo erarbeiten</p> <p>Scannenden Blick erarbeiten</p> <p>Spurbreite verringern</p> <p>Gleichgewichtsreaktion erhöhen</p> <p>Balancieren auf schmaler Spur</p> <p>Alltagstransfer z.B. enge Wege</p>	<p style="text-align: center;"><u><b>Basics</b></u></p> <p><b>1. Übung: Schritt für Schritt</b> Gehen von Feld zu Feld innerhalb von zwei Reihen</p> <p><b>2. Übung: Auf dem Laufsteg</b> Gehen von Feld zu Feld innerhalb einer Reihe in schmaler Spur</p> <p><b>3. Übung: Tipp-Topp</b> Oder „Gehen auf der Steinkante“</p>	<p>Paarweise nebeneinander</p> <p>Am Ende des G-Weges außen rechts und links wieder zurück</p>  <p>„Auf dem Laufsteg“</p>

<b>Hauptteil 60 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p>Alltagskompetenz</p> <p>Beidseitigkeit</p> <p>Kraftsteigerung</p> <p>Alltagskompetenz</p> <p>Doppelkoordination</p> <p>Mobilisation</p>	<p style="text-align: center;"><u><b>Einzelübungen mit Gerät</b></u></p> <p><b>1. Übung: Transport beidseitig</b> Taschen auf beiden Seiten tragen</p> <p><b>2. Übung: Grüß Gott</b> Gehen und dabei Hut auf – und absetzen, seitlich jemanden grüßen</p>	 

<p>Bewegung und Gedächtnis</p> <p>Verbesserung des Gangbildes mit gleichzeitige Gedächtnisleistung</p> <p>Alltagskompetenz</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Paarweise ohne Gerät</u></b></p> <p><b>1. Übung: Kopfrechnen</b> „Schritt für Schritt“ und dabei Zahlenreihen mit geraden Zahlen im Wechsel aufsagen</p> <p><b>2. Übung: Was gibt´s Neues</b> „Schritt für Schritt“ und dem Partner erzählen was heute schon alles passiert ist</p>	
<p>Anpassung an Partner und Gerät</p> <p>Gangtempo variieren</p> <p>Alltagsbezogene Doppelkoordination</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Paarweise mit Gerät</u></b></p> <p><b>1. Übung: Heute kann es regnen, stürmen oder schneien</b></p> <p>Beide TN gehen unter einem Regenschirm. Der Schirm wird auf der Innenseite gehalten</p>	
<p>Schnelle Auslösung des Schutzschrittes</p> <p>Stärkung der Standbeinphase</p> <p>Sturzangst entgegenwirken</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Großgruppe</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Gemeinsames Gang- u. Sturzprophylaxe Training</u></b></p> <p><b>1. Übung: Sicher zu Ziel</b></p> <p>Schutzschritt mit Abklatschen</p>	