

STNADFEST UND STABIL

Die Kernziele des Gesundheitssports
mit älter werdenden Menschen

Referent: Martin Stengele

Kernziel 1

„Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“

- Kraftfähigkeit
 - Koordinationsfähigkeit
 - Dehnungsfähigkeit
 - Sowie Ausdauerfähigkeit
-
-

Kernziel 2

„Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen“

- Emotionaler Aspekt
 - Sozialer Aspekt
 - Kognitiver Aspekt
-
-

Kernziel 3

„Verminderung von Risikofaktoren“

- Nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit
 - Muskuläre Insuffizienz
 - Bewegungsmangel
- Funktionsfähigkeit der Organe



Kernziel 4

„Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen“

- Förderung problembezogener Bewältigungskompetenz
 - Förderung emotionsbezogener Bewältigungskompetenz
 - „Ich kann das“ / „Ich schaffe das, ohne zu fallen“
-
-

Kernziel 5

„Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität“

- Bindung an sportliche Aktivität
- Teilnehmer langfristig aktiv bleiben



Kernziel 6

***„Stabilisierung des allgemeinen
gesundheitlichen Wohlbefindens“***



Kernziel 6
***„Verbesserung der
Bewegungsverhältnisse“***
