

Das SimA- Psychomotoriktraining – Vorstellen und Erleben von Psychomotorik

Seniorentage Hamburg 2012

Dr. Ellen Freiberger

Institut für Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg
ellen.freiberger@iba.fau.de

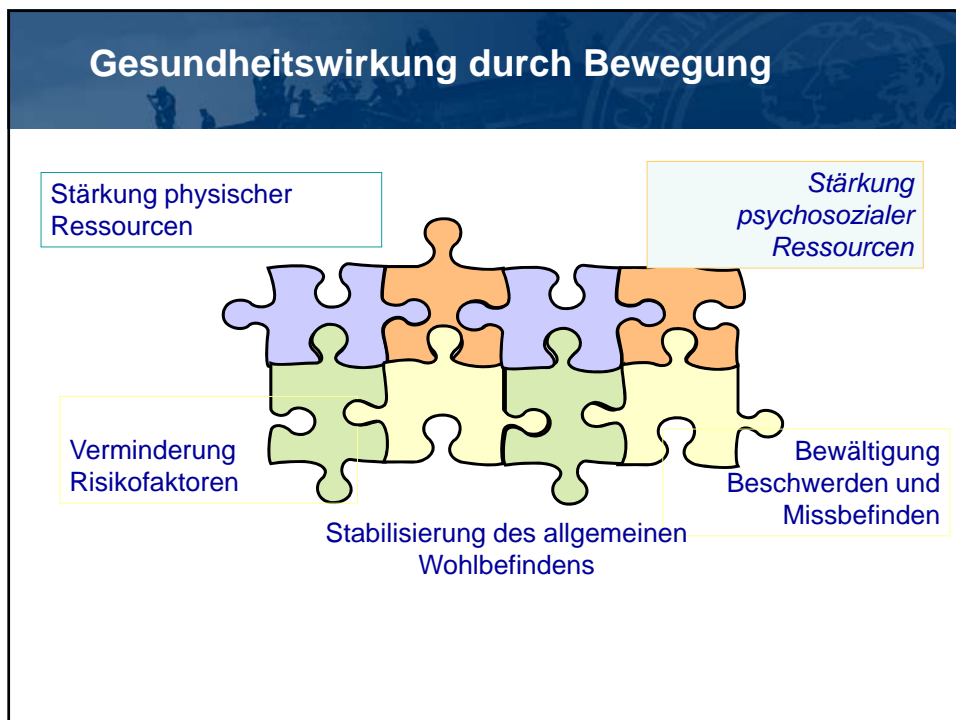
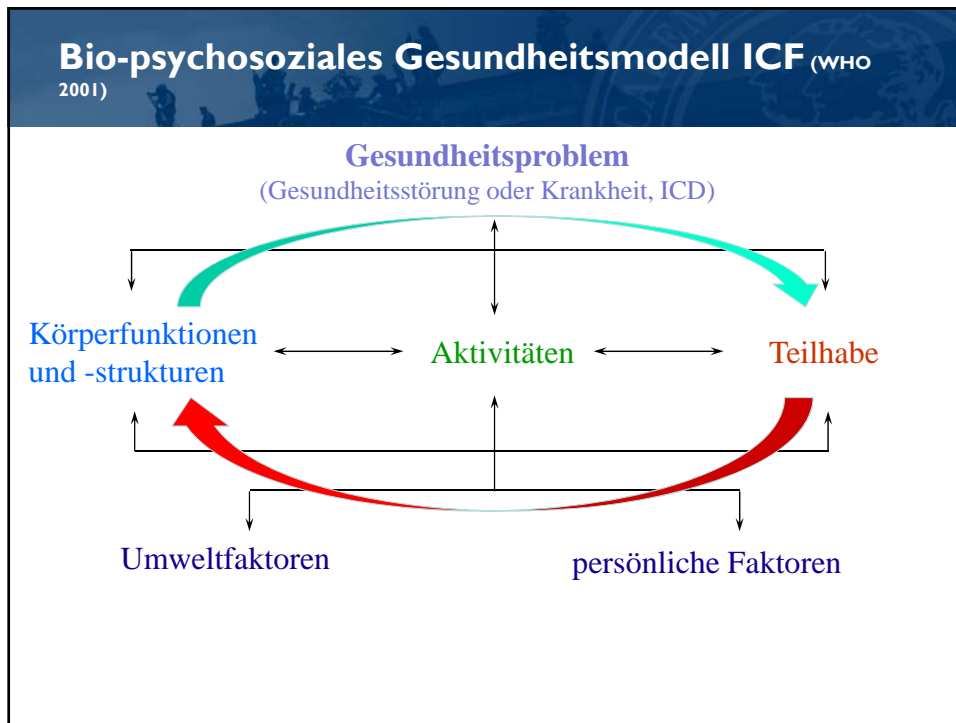


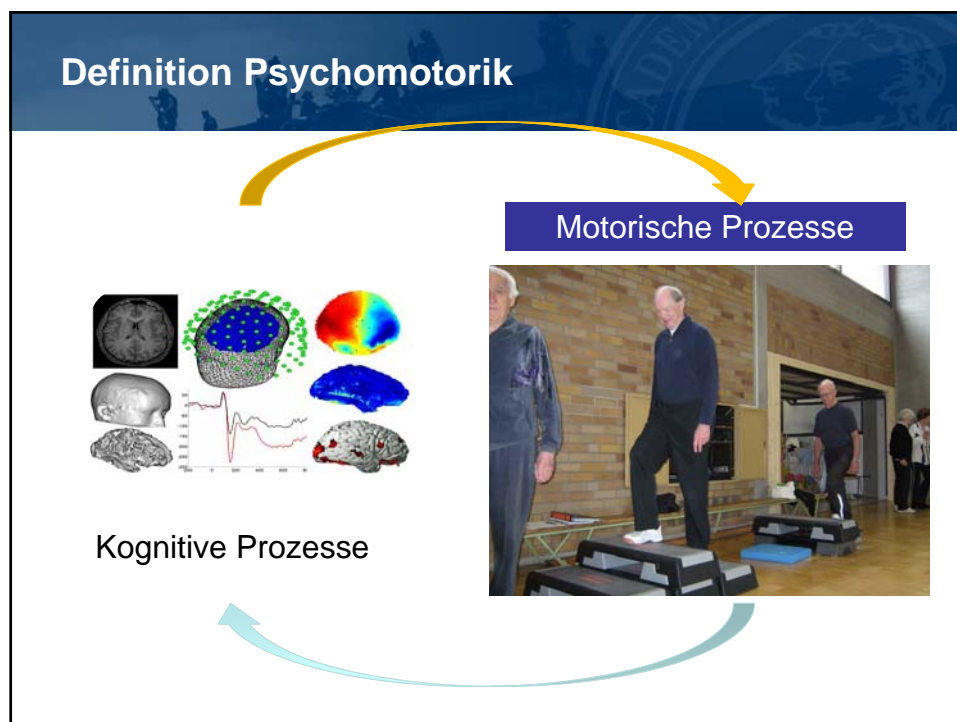
Definition Gesundheit

Dynamischer und
ganzheitlicher
Gesundheitsbegriff

Gesundheit ist ein Zustand völligen
körperlichen, geistigen und sozialen
Wohlbefindens und nicht nur
das Fehlen von Krankheit!

World Health Organisation 1986 in der
Ottawa Charta





Psychomotorik

Psychomotorik hat zum Ziel gesund
in Körper, Geist und Seele zu sein
und zu bleiben und dadurch sich
wohl zu fühlen =

**RESSOURCENORIENTIERTER
ANSATZ**

Koordinationsschulung steht im Mittelpunkt eines Psychomotorik Trainings



Worauf *basiert* die Bewegungskoordination?

1. Koordination ist abhängig von den motorischen Grundlagen ab (z.B. Reaktionsvermögen, Gleich-gewichtsvermögen etc.)
2. Koordination ist aber auch situationsabhängig (z.B. wandern im Sommer und Wandern im Winter bei schneeglatten Wegen)
3. Koordination nimmt bei steigender Komplexität der Aufgabenanforderung ab (z.B. Koordination unter Zeitdruck oder Mehrfachaufgaben)

Fazit

Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs sollte körperliches Training im Alter unter dem Begriff Empowerment und Kompetenzerhalt gesehen werden

Psychomotorik ist ein dafür geeigneter Ansatz

“Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden. Menschen werden alt, weil sie nicht mehr spielen.”

George Bernard Shaw

Dr. Ellen Freiberger

Institut für Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg
ellen.freiberger@iba.fau.de

FAU FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



IZG
Interdisziplinäres Zentrum
für Gerontologie