

VERANSTALTUNG



## SPORT – GESUNDHEIT – CORONA VEREIN(T) AUS DER KRISE

44. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR  
13. NOVEMBER 2021, ONLINE

Mit freundlicher  
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg





# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
COVID-19 im Sport - Folgen für Gesundheit und Leistung der Sportler*innen	6
Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jgdl. während COVID-19-Pandemie	8
WS 1: Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder	12
WS 2: Restart von Lungen- und Rehasport nach COVID-19-Erkrankung	15
WS 3: Resilienz fördern in fordernden Zeiten	18
WS 4: Sport bewegt Menschen mit Demenz – am Beispiel Tischtennis	22
WS 5: Burner@home – Tricks, Challenges und Games für Zuhause	24
WS 6: Mobility Training	27
WS 7: Cricket – ein neuer Trendsport in Deutschland mit Entwicklungspotential	29

## Sport – Gesundheit – Corona: Verein(t) aus der Krise

### Programm

---

ab 9.30 Uhr **Einwählen und Technik-Check**

10.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung durch den Württembergischen  
Landessportbund**  
Christine Vollmer  
Vizepräsidentin WLSB

10:15 Uhr **Vortrag 1:**  
**COVID-19 im Sport – Welche Folgen für Gesundheit und  
Leistung der Sportler\*innen müssen wir erwarten?**  
Prof. Dr. Andreas Nieß  
Ärztlicher Direktor der Abteilung Sportmedizin  
Universitätsklinikum Tübingen

11:15 Uhr **Vortrag 2:**  
**Die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern & Jugendlichen  
während der COVID-19-Pandemie in Deutschland**  
Dr. Steffen C.E. Schmidt  
Bewegungswissenschaftler, Leitung AG Aktivität der Motorik-Modul-Studie  
Institut für Sport und Sportwissenschaft am KIT

**Pause**

13:15 Uhr **Workshoprunde 1 (WS 1 - WS 7)**

14:45 Uhr **Workshoprunde 2 (WS 1 - WS 7)**

16:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

## Vorwort: Sport – Gesundheit – Corona: Verein(t) aus der Krise

---

Was treibt uns an? Was sind unsere Motive und BEWEG-Gründe und was wird benötigt, um ein aktives und gesundes Leben zu führen? Die Erfahrung lehrt uns immer wieder, dass es schwierig ist Menschen aktiv zu bewegen und zu einem gesunden Lebensstil hin zu motivieren. Und das, obwohl uns allen bewusst ist, dass gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie die Stärkung der psychischen Gesundheit zu einer höheren Lebensqualität beitragen. Nicht zu vergessen sind hierbei auch die Begegnungen, gemeinsamen Erlebnisse und sozialen Kontakte, die das Vereinsleben ermöglicht und bietet.



AOK Baden-Württemberg

Genau diese sozialen Kontakte und „echten“ Begegnungen sind durch die Corona-Pandemie eingeschränkt worden und werden dringend gebraucht, um sich im „neuen Normal“ gemeinsam zu erleben. Dabei spielen Verbände und Vereine nun eine ganz zentrale Rolle, um nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche wieder in das Vereinsleben zu bringen.

Ein wesentlicher Faktor für einen gesunden Lebensstil ist es, ein für sich individuell passendes Angebot zu finden. Nur wie finde ich das? Besonders dann, wenn ich bislang keinen Bezug zum Sporttreiben habe. Die Wissenschaft liefert uns Erkenntnisse und Wissen, die es gilt in der Praxis – bei Ihnen in den Vereinen vor Ort – umzusetzen und in der Praxis zu überprüfen. Dies zeigt wie wichtig es ist, einen ständigen Austausch zwischen Theorie und Praxis zu schaffen und mit der Zeit zu gehen. Der WLSB bietet unter anderem mit dem „Sportmedizinischen Seminar“ seinen Mitgliedsvereinen Fachwissen und Unterstützung an, schafft Strukturen in den sogenannten nichtbetrieblichen Lebenswelten (Verbände und Vereine) und fördert diese auf vielfältige Weise. Er trägt dazu bei, die Qualität der Angebote weiter zu stärken und auszudifferenzieren, sowie neue zeitgemäße Angebote zu schaffen. Dies ist der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen der AOK und dem WLSB. Ziel ist es, sich wechselseitig mit dem jeweiligen Know-how zu unterstützen und gemeinsam weiterzuentwickeln und damit die Vereine und die Menschen vor Ort und/oder digital abzuholen und bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils optimal zu unterstützen. Die AOK ist hierbei der ideale Partner – denn wir sind nicht nur gesund, sondern auch nah – eben GESUNDAH.

Eine besondere Rolle, um in der Fläche Sport und Bewegung anbieten zu können und damit die Grundvoraussetzungen für eine Motivbildung im Bereich des Sports zu schaffen, kommt den Vereinen zu. Hierfür gebührt Ihnen ein besonderer Dank. Ohne die vielen ehrenamtlich Engagierten, den Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainer\*innen sowie den Übungsleiter\*innen wäre dies nicht möglich. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen fit und gesund. Sie setzen sich für Nachwuchssportler\*innen ein und sind deren Vorbilder, sowohl auf als auch neben dem „Platz“. Sie vermitteln den Menschen vor Ort – ob jung oder alt – wichtige gesellschaftliche Werte.

Die AOK Baden-Württemberg wünscht Ihnen weiterhin viel Kraft und Mut, denn ohne Sie geht es nicht!

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.

Mit sportlichen Grüßen

Ihre AOK Baden-Württemberg

## COVID-19 im Sport – Welche Folgen für Gesundheit und Leistung der Sportler\*innen müssen wir erwarten?

Prof. Dr. Andreas Nieß,  
Ärztlicher Direktor der Abteilung Sportmedizin,  
Universitätsklinikum Tübingen

---

Die derzeitige Coronavirus-Pandemie stellt eine besondere Herausforderung für unser Gesundheitssystem dar. Die Covid-19 Erkrankung zeigt dabei ein sehr breites und individuell variables klinisches Bild, das bei einer erfolgten Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus von einer Symptomfreiheit bis hin zu schweren oder gar tödlichen Verläufen führen kann. Dabei können nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz-Kreislauf-System, die Skelettmuskulatur, das zentrale sowie das periphere Nervensystem, das Blut- und Immunsystem, die Leber, die Nieren und weitere Körperfunktionen betroffen sein (1 – 6).

Nach heutigem Kenntnisstand sind junge Sportler\*innen keine Risikogruppe, die für einen schweren Verlauf der COVID-19-Erkrankung prädisponiert ist. Dabei gibt es Hinweise, dass körperlich aktive Menschen ein geringeres Risiko für einen schweren Verlauf aufweisen, als körperliche Inaktive. Allerdings kann auch bei Sportler\*innen eine erfolgte Infektion mit SARS-CoV-2 zu mäßigen oder auch stärkeren akuten Symptomen führen (7). Eine mögliche Beteiligung des Herzmuskels erfordert bei Sportler\*innen nicht nur im Hinblick auf die Wiederaufnahme des Sports und der Teilnahme an Wettkämpfen besondere Aufmerksamkeit (2, 8). Berichtet wird auch über Patient\*innen mit anhaltender Atemnot bei sportlicher Belastung (9). Im Hinblick auf den Sport muss berücksichtigt werden, dass bereits geringfügige Einschränkungen der Lungenfunktion die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit einschränken können.

Zusätzlich zu den akuten kardialen, pulmonalen und anderen Symptomen besteht bei COVID-19 ein Risiko für anhaltende Beschwerden und eine verzögerte Genesung, die als "Long-COVID-Syndrom" bezeichnet wird (10, 11). Bis heute ist es noch nicht vollständig geklärt, inwieweit das "Long-COVID-Syndrom" bei körperlich aktiven Personen und insbesondere bei Leistungssportler\*innen auftreten kann, und ob es auch Personen betrifft, die in der akuten Phase der Infektion nur leichte oder gar keine Symptome gezeigt hatten.

Sportler\*innen, die eine symptomatische Covid-19 Infektion durchgemacht haben sollten sich vor dem Wiedereinstieg in intensivere sportliche Belastungen ein ärztliches „Go“ einholen (12, 13). Dies gilt insbesondere auch für diejenigen, die noch Symptome aufweisen. Der Wiedereinstieg nach durchgemachter Infektion erfordert dabei ein individualisiertes Vorgehen, das sich v.a. an der Schwere der Infektion orientiert, aber auch daran, welche sportlichen Fertigkeiten möglicherweise verloren gegangen sind (14).

### Literatur:

- [1] A. Gupta, M.V. Madhava, K. Sehgal, N. Nai, S. Mahajan, T.S. Sehrawa, et al., Extrapulmonary manifestations of COVID-19, Nat. Med. 26 (2020) 1017 - 1032.
- [2] P. Schellhorn, K. Klingel, C. Burgstahler, Return to Sports After COVID-19 Infection, Eur. Heart J. 41 (2020) 4382 - 4384.
- [3] M. Madjid, P. Safavi-Naeini, S.D. Solomon, O. Vardeny, Potential Effects of Coronaviruses on the Cardiovascular System: A review, JAMA Cardiol. 5 (2020) 831-840.

- [4] J. Helms, S. Kremer, H. Merdji, R. Clere-Jehl, M. Schenck, C. Kummerlen, et al., Neurologic features in severe SARS-CoV-2 infection, *N. Engl. J. Med.* 382 (2020) 2278- 2280. DOI: 10.1056/NEJMc200859.
- [5] J. Zhu, P. Ji P, J. Pang, Z. Zhong, H. Li, C. He, et al., Clinical characteristics of 3062 COVID-19 patients: A meta-analysis, *J. Med. Virol.* 92 (2020) 1902-1914.
- [6] A.C. Karlsson, M. Humbert, M. Buggert, The known unknowns of T cell immunity to COVID. *Sci. Immunol.* (2020) 5: 19.
- [7] Bleacher Report, I.T.B.S., Serie A's Sampdoria Announces 4 More Players, Team Doctor Have the Coronavirus; 2020. [https:// bleacherreport.com/articles/2880771-serie-as-sampdoria-announces-4-more-players-team-doctor-have-the-coronavirus](https://bleacherreport.com/articles/2880771-serie-as-sampdoria-announces-4-more-players-team-doctor-have-the-coronavirus) [5th May 2020].
- [8] N. Moulson, B.J. Petek, J.A. Drezner, K.G. Harmon, S.A. Kliethermes, M.R. Patel, A. L. Baggish, ORCCA Investigators, SARS-CoV-2 Cardiac involvement in young competitive athletes, *Circulation* (2021) Apr 17. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.054824. Online ahead of print.
- [9] T. Sonnweber, S. Sahanic, A. Pizzini, A. Luger, C. Schwabl, B. Sonnweber B, et al., Cardiopulmonary recovery after COVID-19: An observational prospective multicentre trial, *Eur. Respir. J.* 57 (2021) 2003481. doi: 10.1183/13993003.03481-2020.
- [10] S. Lopez-Leon, T. Wegman-Ostrosky, C. Perelman, R. Sepulveda, P.A. Rebolledo, A. Cuapio, et al., More than 50 Long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis, *medRxiv.* 2021 Jan 30: 2021.01.27.21250617. doi: 10.1101/2021.01.27.21250617.
- [11] A.V. Raveendran, R. Jayadevan, S. Sashidharan, Long COVID: An overview, *Diabetes Metab. Syndr.* 15 (2021) 869-875.
- [12] A.M. Niess, W. Bloch, B. Friedmann-Bette, C. Grim, M. Halle, A. Hirschmüller, et al., Position stand: return to sport in the current Coronavirus pandemic (SARS- CoV-2 / COVID-19), *Dtsch. Z. Sportmed.* 71 (2020) E1-E4.
- [13] A. Baggish, J.A. Drezner, J. Kim, M. Martinez, J.M. Prutkin, Resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athletes, *Brit. J. Sports Med.* 54 (2020) 1130 –1131.
- [14] M. Halle, W. Bloch, A.M. Niess, H.-G. Predel, C. Reinsberger, J. Scharhag, et al., Exercise and sports after COVID-19 – Guidance from a clinical perspective, *Transl. Sports Med.* 4 (2021) 310-318. DOI: 10.1002/tsm2.247

## **Die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland**

Dr. Steffen C.E. Schmidt,  
Bewegungswissenschaftler, Leitung AG Aktivität der Motorik-Modul-Studie,  
Institut für Sport und Sportwissenschaft am KIT

---

Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität sind wichtige Aspekte einer gesunden Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Trotzdem ließen sich die Fragen, wie sich die körperlich-sportliche Aktivität und motorische Fitness unter Kindern und Jugendlichen historisch entwickelt hat und was bedeutsame Einflussfaktoren sind, bisher nicht zuverlässig beantworten. Grund dafür war schlicht das Fehlen von einheitlich erhobenen, repräsentativen Daten. Das Motorik-Modul (MoMo) hat das Ziel, diese Forschungslücke zu schließen. Als Teilmodul der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin erfasst MoMo seit 2003 in regelmäßigen Abständen die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Als Reaktion auf die COVID-19 Pandemie mussten die MoMo-Felduntersuchungen zwar Anfang 2020 pausiert werden, wir nutzten die Zeit jedoch um während der Lockdowns in Deutschland Fragebogenerhebungen analog zur MoMo-Felduntersuchung digital durchzuführen.

Eine Vielzahl an internationalen Studien berichtet, dass sich im Zuge der COVID-19 Pandemie die Gesundheit, Fitness und körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen nicht zum Besseren gewandt hat. Entsprechend überrascht haben die Ergebnisse unserer MoMo Studie zur Entwicklung der körperlich-sportlichen Aktivität während des ersten Lockdowns in Deutschland. Als der organisierte Sport ausgesetzt wurde, kompensierte ein Großteil der Kinder und Jugendlichen dies mit unorganisiertem Sporttreiben und Spielen im Freien - und das teilweise deutlich über das Ausgangsniveau vor dem Lockdown hinaus. Leider konnte dieses hohe Niveau an Freizeitaktivität nicht aufrechterhalten werden und der zweite Lockdown in den Wintermonaten brachte schließlich die Ernüchterung: Die Aktivitätszahlen fielen unter das Ausgangsniveau vor der Pandemie und zeigten damit die erwarteten Defizite auf.

### **Ergebnisse**

Die nachfolgende Abbildung gibt einen Überblick über die Daten zur körperlich-sportlichen Aktivität und Mediennutzung von in Deutschland lebenden Kindern und Jugendlichen vor und während der COVID-19 Pandemie:



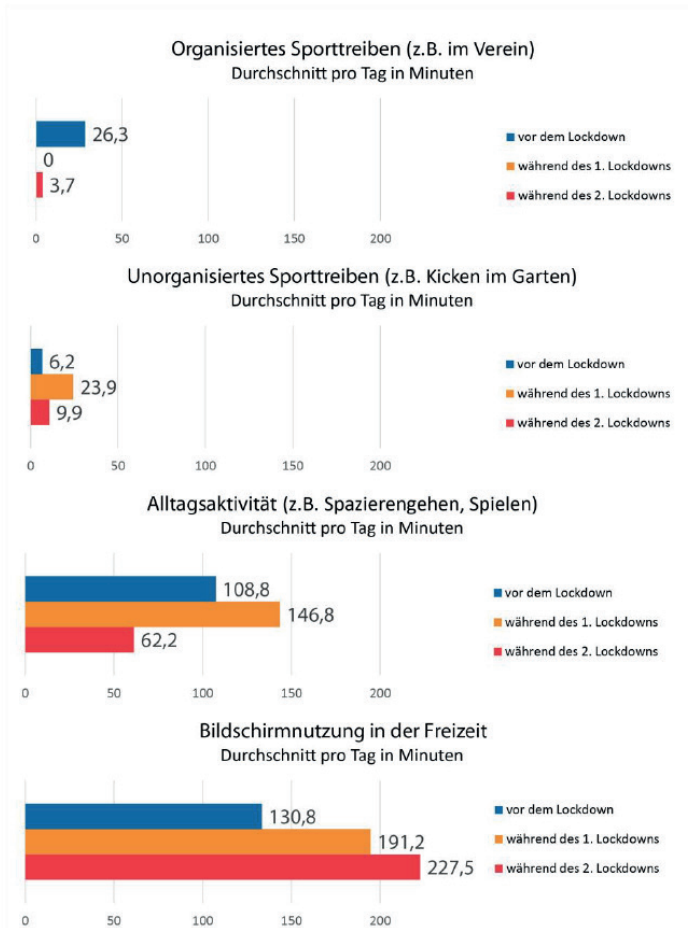


Abbildung: Die wichtigsten MoMo-Kennzahlen zur Pandemie

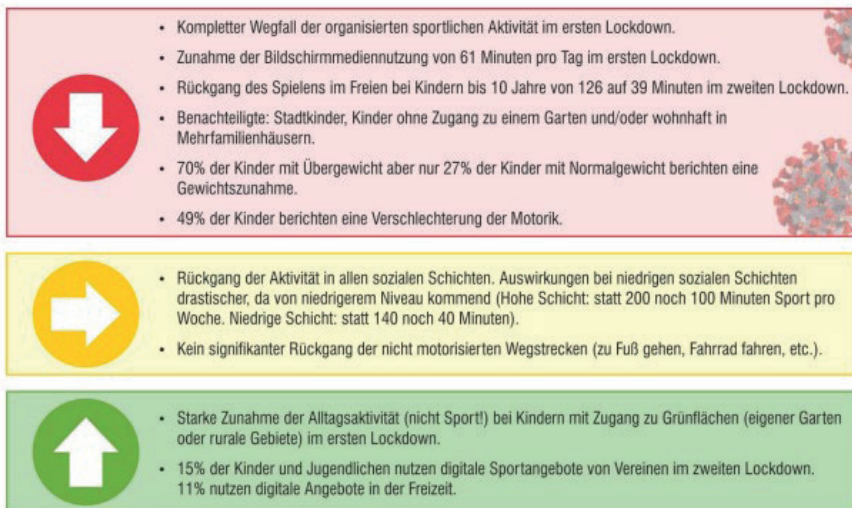
Neben dem deutlichen Rückgang der körperlich-sportlichen Aktivität und der Zunahme der Bildschirmmediennutzung im zweiten Lockdown, gaben 48% der Kinder und Jugendlichen an, dass sich ihre Fitness in der Zeit der Pandemie verschlechtert hat. Weitere Analysen zeigten zudem, dass sich die berichtete Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen in den Lockdowns verringerte (Wunsch et al., 2021).

### Herausforderungen für die Sportvereine

Die Ergebnisse stellen die Sportvereine in Bezug auf den Prozess der Rückkehr zur Normalität in und um den organisierten Sport vor große Herausforderungen. Wie viele Kinder und Jugendlichen, die vor der Pandemie aktives Mitglied in einem Sportverein waren, sind dies auch noch nach der Pandemie? Gibt es vielleicht sogar einen Sport-Boom in den Jahren 2022

und 2023 oder leiden die Vereinsmitgliedszahlen auch mittelfristig vom Lockdown und den in der Pandemie notwendigerweise vermittelten Ängsten vor physischem Kontakt? Sind Online-Sportangebote nachhaltig? Wie effektiv sind sie? Und wie entwickeln sich die sozialen Kontakte und deren positive (z.B. soziale Unterstützung, Stressbewältigung) und negative Aspekte (z.B. Cyber-Mobbing, Bubbles) auf Kinder und Jugendliche, die zunehmend digital aufwachsen?

Die folgende Abbildung fasst nochmals die wichtigsten Studienergebnisse für die Praxis zusammen:



(Schmidt et al., 2020, Schmidt et al., 2020a, Schmidt et al., in prep.)

Abbildung: Zusammenfassung der wichtigsten Studienergebnisse für die Praxis

## Fazit

Für Sportvereine heißt es daher: Kreativ sein. Wie lässt sich eine adäquate körperlich-sportliche Aktivität für ausnahmslos jeden Bürger und jede Bürgerin ermöglichen? Wie gewinnt man die vom Bewegungsmangel besonders betroffene Zielgruppen wie sozial schwächer gestellte Familien? Möglicherweise könnten der Ausbau von Onlineangeboten für mobilitätseingeschränkte Personen und/ oder extreme Phasen der Einschränkung wie Lockdowns, die Prüfung neuer Techniken wie VR und AR (virtuelle und erweiterte Realität) zur Steigerung der körperlichen Aktivität und nicht zuletzt die Bereitstellung von Informationen über die Bedeutung körperlich-sportlicher Aktivität für Eltern Ansätze sein, die in die Überlegungen der Sportvereine miteinfließen sollten.

### **Zum Nachlesen:**

#### **Übersicht über die Ergebnisse in deutscher Sprache:**

Schmidt, S. C. E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Worth, A. & Woll, A. (2021). Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland. Die Motorik-Modul Studie (MoMo). *KIT Scientific Working Papers*, 165.

#### **Ergebnisse der Untersuchungen zum ersten Lockdown:**

Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A. & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 1-12.

#### **Über die Lebensqualität im ersten Lockdown:**

Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Schmidt, S. C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., ... & Woll, A. (2021). The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study. *Children*, 8(2), 98.

#### **Zum Einfluss soziodemographischer Faktoren (erscheint in Kürze im German Journal of Exercise and Sport Research):**

Schmidt, S.C.E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D. & Woll, A. (under review). The Influence of socioeconomic variables on the Physical Activity and Screen Time of Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown in Germany: The MoMo-Study. *German Journal of Exercise and Sport Research*.

## Workshop 1:

### Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder

Gina Henz, Projektreferentin & Wirkungsmanagerin, Kinderturnstiftung Baden-Württemberg  
Hannah Kron, Akademische Mitarbeiterin am Institut für Sport und Sportwissenschaft, KIT

---

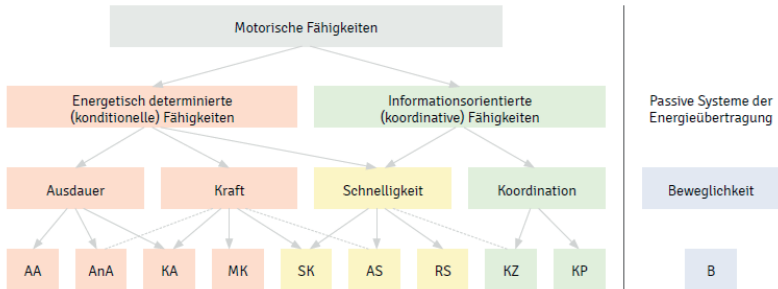
Im Verlaufe der letzten Jahre und Jahrzehnte haben sich bei vielen Kindern die motorischen Fähigkeiten, wie Koordination und Kraft, verschlechtert. Dies zeigt sich etwa beim Balancieren rückwärts oder beim seitlichen Hin- und Herspringen. Dabei bilden diese Fähigkeiten eine wichtige Grundlage für das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten, wie springen, laufen, werfen – und damit für eine gesunde ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Denn motorisch leistungsstarke bzw. fitte Kinder sind nicht nur gesünder, aufmerksamer und meistern ihren Alltag besser, sie haben auch ein deutlich reduziertes Unfallrisiko, sei es auf dem Spielplatz oder in Verkehrssituationen.

Obwohl Entwicklungsprozesse auf kognitiver, motorischer und körperlicher Ebene nicht auf das Kindesalter beschränkt sind, gilt diese Zeitspanne nach wie vor als das „goldene Zeitalter“ der Entwicklung. In diesem Lebensabschnitt werden – auch über neuronale Verknüpfungen – Ressourcen geschaffen und Erfahrungen gemacht, die ein Leben lang prägen. Deshalb ist es für pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Übungsleitende eine besondere Herausforderung, Kindern im Sport und im Alltag nicht nur freudvolle, sondern auch an ihren Stärken und Schwächen anknüpfende Bewegungsaufgaben anzubieten, um ihnen eine umfassende und bestmögliche motorische Entwicklung zu gewährleisten. Voraussetzung hierfür ist es u.a. die motorischen Fähigkeiten der Kinder bzw. der Gruppe zu kennen und Entwicklungsverläufe sorgsam zu begleiten.

Vor diesem Hintergrund wurde mit der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg eine Welt geschaffen, die es pädagogischen Fachkräften aus Kindergarten und Grundschule sowie Sportfachkräften und Übungsleitenden aus dem Verein ermöglicht mit einem Motorik-Test für Kinder regelmäßig und kindgerecht die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. Fitness von Kindern im Alter von 4-10 Jahren kindgerecht festzustellen, zu dokumentieren und zu begleiten. Dabei werden Kinder Teil der Turnbeutelbande indem sie den Motorik-Test für Kinder (KIT+ 3-10) meistern. Auf einer Auswertungsplattform kann die motorische Entwicklung erfasst und dokumentiert sowie auf deren Basis bewegungsfördernde Maßnahmen zielgerichtet gestalten werden.

#### 1. Welcher Test steckt dahinter?

Im Rahmen der Turnbeutelbande wird der nach wissenschaftlichen Kriterien von Prof. Dr. Klaus Bös entwickelte Motorik-Test für Kinder KIT+ 3-10 verwendet. Mit diesem kann die Frage beantwortet werden, wie fit die Kinder aktuell sind und wie sie sich motorisch entwickelt haben. Der Test erfasst die körperliche Leistungsfähigkeit, welche sich aus den motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zusammensetzt (siehe Abbildung 1). Auf diesen fünf grundlegenden Fähigkeiten basieren die Testaufgaben. Sie sind in zwei Testmodulen angeordnet, um die jeweiligen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Kinder entsprechend ihres Alters zu berücksichtigen. Modul 1 „Kindergartenalter“ umfasst 4 Aufgaben, Modul 2 „Grundschulalter“ schließt 8 Aufgaben ein. Die Testaufgaben sind in Abbildung 2 entsprechend der Module dargestellt. Zusätzlich werden Körpergewicht und Körpergröße der Kinder gemessen.



Legende: Aerobe Ausdauer (AA), Anaerobe Ausdauer (AnA), Kraftausdauer (KA), Maximalkraft (MK), Schnellkraft (SK), Aktionsschnelligkeit (AS), Reaktionsschnelligkeit (RS), Koordination unter Zeitdruck (KZ), Koordination bei Präzisionsaufgaben (KP)

Abbildung 1: Systematik der motorischen Fähigkeiten (nach Bös, 1987)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bös, K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Göttingen: Hogrefe.



Abbildung 2: Testaufgaben der Module 1 und 2

**2. Was ist das Besondere bei der Durchführung?**

Für die Kinder stehen die vier tierischen Freunde der Turnbeutelbande im Vordergrund, mit denen sie gemeinsam aktiv sind und sich messen. Zur Vermittlung und Durchführung stehen passende Bewegungsgeschichten rund um die vier Freunde zur Verfügung – ganz nach dem Motto: „Werde Teil der Turnbeutelbande“. So wird jedes Kind, das den Test absolviert hat, Teil der Turnbeutelbande und erhält neben einer Urkunde zusätzlich einen Turnbeutel.

**3. Was wird zur Durchführung benötigt?**

Testtasche mit den Testmaterialien:

Für die Durchführung des Tests wird spezielles Testmaterial benötigt. Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bietet die Materialien gesammelt in einer Testtasche an, welche an verschiedenen Stationen im Land kostenfrei ausgeliehen werden können. Alternativ können die Materialien gemeinsam mit den Kindern mit Hilfe einer [Bauanleitung](#) hergestellt werden. Eine Checkliste mit dem benötigten Material finden Sie ebenfalls auf unserer [Homepage](#).

### Zugangscode zur Auswertungsplattform

Mit Planung der Testung kann über die Homepage [www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de) ein Zugangscode für die Auswertungsplattform beantragt werden, um die Testergebnisse der Kinder auswerten zu können.

### **4. Wie kann der Test durchgeführt werden?**

Der Motorik-Test lässt sich ganz einfach an die Rahmenbedingungen vor Ort anpassen. Es besteht die Möglichkeit, den Test innerhalb eines Aktions-Tags durchzuführen oder die einzelnen Testaufgaben auf mehrere Tage und Wochen zu verteilen. Somit kann trotz zeitlicher oder räumlicher Einschränkungen der Test flexibel mit den Kindern durchgeführt werden. Bei der Vorbereitung zur Durchführung der einzelnen Testaufgaben helfen die [Schulungsvideos](#).

### **5. Wie erfolgen die Auswertung und die Ergebnismeldung?**

Damit die Ergebnisse schnell ausgewertet und die motorischen Entwicklungen dokumentiert werden können, steht den pädagogischen Fachkräften, den Lehrkräften und Übungsleitenden eine kostenfreie internetbasierte **Auswertungsplattform** inklusive Tutorials zur Verfügung. In einem sicherheits-zertifizierten Bereich können die Testergebnisse der getesteten Kinder eingegeben und ausgewertet werden. Zudem stehen Urkunden für jedes Kind, Datenblätter mit dem Fitnessprofil der Kinder sowie eine Gruppenübersicht im Anschluss zur Verfügung. Die Entwicklung der einzelnen Kinder kann nach einem weiteren Test über die Plattform dokumentiert und durch eine Vergleichsmessung ausgewertet werden.

Zur Einordnung der erbrachten Leistung der Kinder sind auf der Auswertungsplattform alters- und geschlechtsspezifische Normwerte hinterlegt. Die Normwerte erlauben es, die von einem Kind in einer Testaufgabe erbrachte Leistung in eine von fünf Leistungsklassen einzustufen.

### **6. Was passiert mit den Ergebnissen?**

Durch die Ergebnisse lässt sich die aktuelle motorische Leistungsfähigkeit von Kindern dokumentieren und auf dieser Basis eine gezielte Förderung von motorischen Stärken und Defiziten anregen. Auch ist eine Beurteilung der motorischen Entwicklung durch Mehrfachtestungen möglich. Hilfe bei der Interpretation und Tipps zur Bewegungsförderung gibt es unter [www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de)

### **7. Der Fitnessbarometer Baden-Württemberg**

Einmal im Jahr präsentiert die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Bös und dem Forscherteam um Dr. Niessner des Karlsruher Instituts für Technologie aktuelle Ergebnisse zur körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter von 4-10 Jahren in Form eines Barometers. Hierfür werden die anonymisierten Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10), die im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ erfasst wurden, ausgewertet. In diesem Jahr wurden schwerpunktmäßig die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Fitness und das Bewegungsverhalten genauer unter die Lupe genommen. Die aktuellen Ergebnisse gibt es unter: [www.turnbeutelbande.de/fitnessbarometer/](http://www.turnbeutelbande.de/fitnessbarometer/).

Auf diese Weise informiert die Stiftung über den IST-Zustand und klärt über die Folgen und Ursachen von Bewegungsmangel auf.

### **Macht mit!**

Um dies zu erreichen und unseren Kindern eine bewegungsfreundliche und -anregende Umwelt zu schaffen, ist die Stiftung auf eure Unterstützung angewiesen! Macht mit und werdet mit euren Kindern Teil der Turnbeutelbande!

Alle Informationen rund um die Turnbeutelbande und den Fitnessbarometer unter [www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de)

Fragen? Wir helfen gerne: per Mail über [info@turnbeutelbande.de](mailto:info@turnbeutelbande.de) oder unter der Service-Hotline 0163-7760280



## Workshop 2:

### Restart von Lungen- und Rehasport nach COVID-19-Erkrankung

Michaela Frisch, Ausbilderin Lungensport und Innere Medizin, Referentin beim WBRS

---

Wie wichtig körperliche Aktivität grundsätzlich - aber vor allem bei chronischen Erkrankungen - ist wissen wir alle. Und gerade deshalb waren die Jahre 2020 / 2021 ein großer Einschnitt mit weitreichenden Folgen auf der ganzen Welt und eben auch im gesamten Rehasport-Bereich: Gruppenangebote durften nicht mehr stattfinden bzw. irgendwann wieder in einigen Bundesländern mit entsprechenden Hygieneauflagen. Und dann blieben viele der bisherigen Teilnehmer\*innen den regionalen Angeboten aus Angst vor einer möglichen Ansteckung aus. Eigenschutz lieber daheim in den eigenen vier Wänden. Manche Dinge konnte man dabei von hilfsbereiten Familienangehörigen, dem Freundeskreis oder Nachbarn erledigen lassen - nur beim körperlichen Training konnten die fleißigen Helfer\*innen eben nicht unterstützen. Und so entstanden viele Online-Angebote mit unterschiedlicher Nutzung durch die Betroffenen. Plötzlich kamen Betroffene mit Post-Covid oder Long-Covid als neue Indikation für die unterschiedlichen Rehasport-Bereiche dazu und die Unsicherheit warf viele Fragen auf – sowohl bei den „alten“ und „neuen“ Teilnehmenden als auch bei vielen Übungsleitenden.

Somit startet der Online-Workshop zunächst mit dem Grundlagenwissen als Update über:

die Tröpfcheninfektionswege:

- Atmen (erhöhte Frequenz bei körperlicher Aktivität, und damit höhere Wahrscheinlichkeit in die Lunge zu gelangen), Husten, Sprechen, Singen und Niesen
- Abhängigkeit von der Tröpfchengröße
- Problematik der Aerosole und ihrem Verbleib im Raum

die Kontakt- und Schmierinfektionen:

- Oberflächenproblematik z.B. beim Einsatz von Geräten und Alternativen
- der weitere Weg ins Gesicht, die Augen und die Schleimhäute.

und die Infektion generell:

- geschlossene Räume und die
- Reduzierung des Risikos durch das richtige Tragen einer Mund-Nasenmaske auch bei körperlicher Aktivität
- die Infektionsvermeidung durch die AHA-Regeln, lüften, usw.

Auf Grund der Multiorganschäden bei COVID-19 (u.a. Gehirn, Lunge, Herz, Niere, Leber, Nervensystem) sind alle Rehasport-Bereiche betroffen, und die Gruppen müssen sich mit den vielfältigen Symptomen von Covid-19 und Long-Covid/ Post-Covid (und deren Differenzierung) auseinandersetzen:

- Reduzierung der Muskelmasse- v.a. auch der Atemmuskulatur
- Kurzatmigkeit - eben auch in Alltagssituationen
- kardiale Beteiligung (Synkopen, Herzstechen, Brustschmerzen, ...)
- Fatigue, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, Verwirrtheit
- neurologische Auswirkungen - Gangunsicherheit, Polyneuropathien
- Aufmerksamkeitsdefizite, Gedächtnisschwierigkeiten, Sprach- und Sprechstörungen
- Depression und vermehrte Ängste
- Husten, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns
- soziale Isolation, „gefühlte“ Kennzeichnung
- usw.

Am Beispiel Lungensport mit all seinen Zielen und Inhalten:

- **Atmung**

- ✓ Bewusstmachung und Wahrnehmung der Atmung
- ✓ Lippenbremse
- ✓ Atemformen
- ✓ Verbesserung der Atemmuskulatur
- ✓ Ökonomisierung der Atemarbeit
- ✓ Abnahme der Belastungsdyspnoe
- ✓ Entspannungstechniken

- **Schulung**

- ✓ Sekretmobilisation
- ✓ Hustentechniken
- ✓ Hustendisziplin
- ✓ Nasenhygiene
- ✓ Hilfsmittelschulung (z.B. Rollator)
- ✓ Notfallverhalten (auch vom Partner)
- ✓ Hygieneschulung (LTOT)
- ✓ Wissensvermittlung Krankheit und Krankheitsmanagement
- ✓ Vermittlung von Selbsthilfetechniken
- ✓ Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- ✓ Reduzierung der Exazerbationshäufigkeit
- ✓ Stärkung des Immunsystems

- **Alltag**

- ✓ Vermeidung schädigender Atemformen bei ADL
- ✓ alltagsorientiertes Training
- ✓ richtiges, effektives Treppensteigen
- ✓ Treppentraining
- ✓ gemeinsames Erarbeiten eines Heimprogrammes
- ✓ Unfall- und Sturzprophylaxe
- ✓ tägliches Training

- **Training**

- ✓ Erhalt / Training der Ausdauerleistung
- ✓ allgemeine Kräftigung
- ✓ Steigerung der physischen Belastbarkeit
- ✓ Wahrnehmung und Verschiebbarkeit der Leistungsgrenzen
- ✓ Vermeidung von Schonverhalten und Gelenkversteifungen
- ✓ Koordinationstraining

werden im Praxisbereich verschiedene Inhalte daraus vorgestellt, die in den anderen Indikationsbereichen ebenfalls eingesetzt werden können:

Lippenbremse:

- kann die Ausdauerleistung um 16-25 % verbessern
- kann die Bewältigung von ADLs erleichtern
- reduziert die Überblähung und ist höchst effektiv

Atemkoordination (Atmung unter Belastung):

„Gering belastbar“:

- **A**usatmung
- **A**nstrengung
  
- **E**inatmung
- **E**ndstellung halten
  
- **A**usatmung
- **A**nstrengung
  
- **E**inatmung
- **E**ndstellung halten

„Doppelatmung“



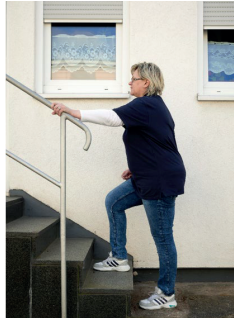
„belastbar“:

- A**usatmung
- A**nstrengung
  
- E**inatmung
- E**ntlastung



Alltagstraining:

- z.B. Treppe



- z.B. Sturzprävention, Rollatortraining



Ein wichtiger Bestandteil ist hierbei die Differenzierung der unterschiedlichen Belastbarkeiten und Komorbiditäten der einzelnen Teilnehmenden - natürlich unter der Berücksichtigung, dass sowohl der Geräteeinsatz als auch Gruppenaktivitäten wieder möglich und erlaubt sind. Somit soll keine teilnehmende Person die Lust an der körperlichen Aktivität wegen Unterforderung oder Überforderung verlieren. Zum Abschluss werden gerne noch bereits aufgetauchte Fragen der letzten Monate bzw. die Fragen der Teilnehmer als gemeinsamer Austausch besprochen.

**Literaturhinweise und weitere Informationen:**

O. Göhl, M. Frisch, H. Worth (Hrsg.): Handbuch Lungensport: Ein Leitfaden für Übungsleiter, Therapeuten und Ärzte (2018)

Heinrich Worth et al.: Ambulanter Lungensport und körperliches Training bei Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten. Empfehlungen der Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland und der Deutschen Atemwegsliga (2021)

Informationsblatt: Empfehlungen für den Lungensport in Pandemiezeiten (Deutsche Atemwegsliga e.V.) ; <https://www.lungensport.org/files/lungensport/dokumente/16b-Lungensport%20in%20Pandemiezeiten.pdf>

### Workshop 3:

## Resilienz fördern in fordernden Zeiten – weg von Aufregung hin zu mehr Gelassenheit

Ivonne K. Herr, Sportwissenschaftlerin, Resilienz-Trainerin (DVRT), saludable Consulting

---

### Auseinandersetzung mit folgenden Themen

- ☞ „Stress – jeder kennt ihn, jeder hat ihn, jeder spricht davon!“
- ☞ Definitionen von Stress, Resilienz und weiteren Aspekten
- ☞ Stressreaktionen – physiologisch und psychophysiologisch
- ☞ Schutzfaktoren und Risikofaktoren – individuell und kontextuell
- ☞ Faktoren der Resilienz
- ☞ Wege zu mehr Resilienz
- ☞ praktische Übungen zur Selbstreflexion und in Partnerarbeit (mit Skype)

### Psychologische Definition von Stress

„Ungleichgewicht zwischen physischen und psychischen Anforderungen einer Situation und deren Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Situation.“  
(vgl. Ingrid Strobel, 2015)

### Stress als Antwort des Organismus

- **Handlungsunfähigkeit**, das Empfinden in einer Situation nicht adäquat handeln zu können, löst bei Lebewesen Stress aus!
- **körperliche Reaktion bei einer Anforderung an biologische Systeme bzw. den Organismus ist immer die Gleiche.**
- dabei ist es **unerheblich, ob** die Anforderung als **angenehm oder unangenehm** empfunden wird.
- Körper schüttet immer die gleichen Hormone aus!
- chronischer Stress zeigt intensive körperliche Prozesse, die **auf Dauer schädigend sind!**

### Stressreaktionen des Körpers

**Negativ bewerteter Stress** wird als belastend erlebt und äußert sich in folgenden **Symptomen**:

- Herzklopfen, Kalter Schweiß, kalte Hände, Engegefühl in der Brust, Hände und Lippen zittern
- Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Migräne
- Konzentrationsstörungen, Tagträume, Gedankenschleifen
- Verspannung, Ticks, Tinnitus, Taubheit, Potenzstörungen
- Trauer- und Schamgefühle, Angst, Aggression
- Tunnelblick, Rigidität, Gereiztheit, Ärger, Wut

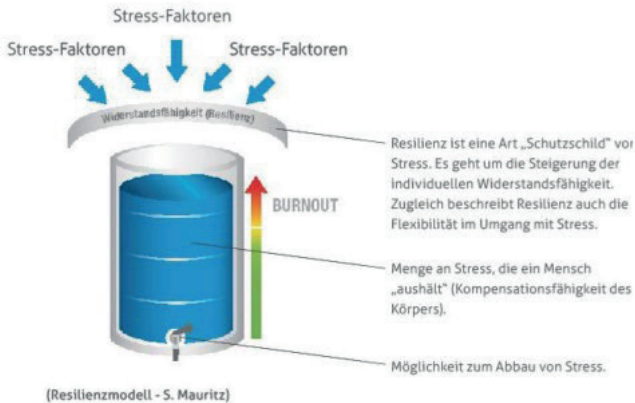
### Fazit:

Unsere persönliche Wahrnehmung entscheidet, ob wir Stress erleben oder nicht.  
**Somit „...ist Stress das was Du draus machst!“**

### Denkanstoß:

„Man hat keinen Stress, man macht sich Stress – provokant oder Wahres dran?“

### Resilienzmodell: Das „Stressfass“



### Was ist „Resilienz“?

- „Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“  
(Raffael Kalisch, 2017)
- „Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.“  
(Ann Masten, 2016)

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
(Viktor Frankl)

### Einladung zur Grundhaltung

„Was auch immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus.“ (Sebastian Mauritz)

### Wie Menschen „funktionieren“ – Sieben Wege der Resilienz

1. Wahrnehmung
2. Körper
3. innerer Raum
4. Kommunikation
5. Verhalten
6. Empathie
7. Kontext

### Die Funktionsweise des Nervensystems und über die Notwendigkeit von Entspannung

Sympathikus	Parasympathikus
Aufgabe/Funktionen	Aufgabe/Funktionen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf und Flucht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeneration</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiebereitstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstheilungskräfte</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdauung</li> </ul>

vgl. Greßer, K. & Freisler, R. 2016, S. 84f.

### Klassische Entspannungsverfahren

#### Atmen

- Funktionaler Prozess des Körpers
- die Atmung ist eingebettet in das vegetative Nervensystem und reagiert auf **Wahrnehmung von innen und außen**
- Einflüsse aus der Umwelt, wie Temperatur, Regen, Sonnenschein, räumliche Umgebungen, Hektik, Lärm usw. machen sich **im Atem bemerkbar**
- auch **körperliche Regungen** und **geistige Aktivitäten** äußern sich beide im Atem
- bei eher negativen Gedankenimpulsen spürt man das Engerwerden des Atems, was mit einem geringeren Atemvolumen verbunden ist
- läuft autonom, ist über die Zwerchfell- und die Zwischenrippenmuskulatur willentlich beeinflussbar

#### Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR)

- 1928 von Arzt und Physiologe E. Jacobson entwickelt
- Anspannung der Muskulatur geht meist mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einher
- somit besteht eine **Wechselwirkung psychischer Befindlichkeiten und muskulärer Spannung bzw. Entspannung**
- systematisch und schrittweise werden **verschiedene Muskelgruppen** mit einbezogen
- es kommt zu einer Abnahme der sympathischen und zu einer Steigerung der parasympathischen Aktivitäten des Nervensystems
- mit zunehmender Praxis kommt es zu einem **tieferen Entspannungseffekt**
- existieren vielfältige Geschichten

#### BodyScan nach Jon Kabat-Zinn

- Technik aus der Achtsamkeitslehre nach Jon Kabat-Zinn
- **mentale Fokussierungstechnik**
- mit einem nach innen gerichteten scannenden Blick werden „**Körperanker**“ angeboten, es kommt zur gedanklichen Fokussierung auf spürbare Stellen
- das **Gedankenkarussell** kann so **entschleunigt** werden und eine Gedankenruhe einkehren

**Weitere Lehren, Verfahren und Methoden**

- Yoga
- Qi Gong
- Affirmationen
- autogenes Training
- autosuggestive Tiefenentspannung
- Meditation
- Meridianstreichung

**Kurzentspannungstechniken im Alltag**

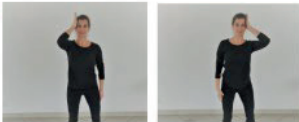
**Mit kleinen Griffen sich selbst Gutes tun**

- Trigger- und Massagetechniken
- Mobilisations- und Dehnungsübungen, besonders im Bereich **Schulter- und Nacken**
- **Faszientechniken** zur Lockerung und Verbesserung der Bewegungsqualität
- Dehnungs- und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur
- Übungen aus den Lehren des Yoga und Pilates

**...falls einem der Stress im Nacken sitzt bzw. im Körper spürbar wird**

- Kurzentspannungstechniken to go!

1.



1. Nacken-PMR

2. Die „Eule“ 😊

2.



- Klopf-Technik: <https://www.resilienz-akademie.de/Entspannung/>

**Fragen im Nachhinein?**

*saludable* Consulting

Teckstraße 20  
70188 Stuttgart  
Tel.: 07 11 - 99 59 87 67  
Fax: 07 11 - 99 59 87 68  
info@saludable.de  
www.saludable.de

**Zur Referentin**

**Ivonne K. Herr**

- Resilienz-Trainerin (DVRT e.V.)
- systemischer Business- und Gesundheits-Coach (DBVC e.V.)
- Dozentin Business-Coaching
- Dipl.-Sportwiss. mit Schwerpunkt Psychologie & Gesundheitsmanagement



#### Workshop 4:

#### Sport bewegt Menschen mit Demenz – am Beispiel Tischtennis

Gisela Nüssler, Projektleitung „Sport bewegt Menschen mit Demenz“, DOSB  
 Günter Hahn, 1. Vorsitzender, TV Mandelsloh von 1921 e.V.

#### Sportliche Bewegung wirkt präventiv und bedeutet auch für Menschen mit Demenz eine Steigerung ihrer Lebensqualität, sie kann den Krankheitsverlauf sogar verzögern.

Innerhalb des Workshops wird das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ des DOSB vorgestellt und am Beispiel des TSV Mandelsloh e.V. gezeigt, wie selbst das schnelle Rückschlagspiel, an das sich viele Ältere noch aus ihrer Jugend erinnern, verändert und für Ältere spielbar gemacht werden kann. Die Teilnehmenden erfahren, was bei Gruppen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, zu beachten ist und welche Übungsformen besonders geeignet sind.

#### Sport für Menschen mit Demenz

Ältere Sportvereinsmitglieder trotz Unsicherheiten wegen einer beginnenden Demenz in den Sportgruppen zu halten, sie zu integrieren sowie spezielle Angebote zu schaffen, kurz: ihnen Teilhabe zu ermöglichen, darum geht es im Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“. Der DOSB hat deshalb vor rund einem Jahr mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ initiiert und arbeitet hier eng mit den Demenz-Expert\*innen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zusammen.



Broschüre und Materialbox zum Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ (Quelle: DOSB)

Vier Mitgliedsorganisationen des DOSB, der Deutsche Tischtennis-Bund, der Deutsche Turner-Bund sowie die Landessportbünde Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen erproben als Teilprojekte derzeit, wie Sportgruppen für an Demenz Erkrankte am besten aufgebaut werden können. Sie arbeiten mit circa 40 Sportvereinen eng zusammen, die als Pilotvereine der nicht ganz einfachen, aber auf jeden Fall lohnenswerten Aufgabe nachgehen. Die Materialbox, die innerhalb des Projekts entwickelt und verschickt wurde, wird vorgestellt und Einsatzmöglichkeiten im Bereich der Koordinationsschulung erläutert.



### Tischtennis für Menschen mit Demenz – wie ist das möglich?

Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) ist Teil des Pilotprojekts und eine von vier Organisationen, die mit Vereinskursen für Betroffene und deren Familienangehörige das Sport- und Bewegungsangebot für ältere Menschen weiter ausbauen wollen. Dabei kann die Sportbiographie der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer genutzt werden. Die große Mehrheit der Zielgruppe hat in ihrer Jugend in der Freizeit, im Schwimmbad oder anderswo Tischtennis gespielt und verbindet damit positive Emotionen.

„Projektziel ist es, Demenzerkrankte mit leichten bis mittleren Krankheitsverläufen gemeinsam mit ihren Angehörigen ins freizeitorientierte Tischtennisstraining zu integrieren, ihnen gemeinsame Erlebnisse rund um unseren Sport und unseren Vereinen zu ermöglichen, quasi „raus aus der Wohnung – rein in die Halle“, sagt Doris Simon, Ressortleiterin Gesundheitssport und Leiterin des Teilprojekts „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ beim DTTB.



© Senioren-Residenz POLIMAR/ Eleonore Pieterreck

#### Praxisbeispiel: TV Mandelsloh e.V.

Einer der bisher fünf teilnehmenden Vereine am Projekt ist der Verein TV Mandelsloh, dessen Vereinsvorsitzender Günter Hahn die Umsetzung des Angebots „Tischtennis für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ vorstellt. Dual-Tasking, d.h. gleichzeitiges Denken und Bewegen spielt bei Gruppen für Menschen mit Demenz eine besondere Rolle, da durch diese Übungen Körper und Gehirn gleichzeitig trainiert werden. Zur Mobilisation und Verbesserung der Koordination können langsam schwebende Tücher und Luftballons eingesetzt werden. Übungen mit Ball und Schläger können auch im Sitzen ausgeübt werden, weichere und größere Bälle machen das Spiel langsamer. Dennoch werden die Übungen mit Ball und Schläger an einem Tisch – ob mit oder ohne Netz – ausdrücklich als „Tischtennis“ bezeichnet.

#### Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht

In diesem Online-Workshop ist das Mitmachen und Ausprobieren vor dem Bildschirm erwünscht. Bitte legen Sie einen Tischtennis-Schläger oder ein Frühstücksbrett und wenn möglich auch unterschiedliche Bälle bereit, wenn möglich auch einen Luftballon und Alltagsmaterialien wie einen ausgespülten Joghurtbecher, kleine Schüsseln, leichte Tücher (Chiffontücher oder auch ein kleines Halstuch).

#### Dialogforum und erste Ergebnisse

Abschließend werden die Erfahrungen mit dem Sport in Gruppen für Ältere und Menschen mit Demenz geteilt. Günter Hahn berichtet aus seiner Erfahrung beim Einsatz von Spielformen im Tischtennis-Bereich. Konnten dabei bereits Veränderungen, wie z.B. Verbesserungen im motorischen oder psychosozialen Bereich festgestellt werden.

## Workshop 5:

### Burner@Home – Tricks, Challenges und Games für Zuhause

Muriel Sutter, Sportlehrperson, Autorin und Herausgeberin Buchreihe Burner Motion



## burner@home

Wie können Kinder und Jugendliche motiviert werden, zu Hause an Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu arbeiten? Der innere Schweinehund ist mächtig - wenn erst die Haustür hinter einem ins Schloss fällt, locken Konsole, Netflix und Kühlschrank.

Burner @home bietet eine Ideensammlung mit vielfältigen kleinen Spielen, attraktiven Tricks und Fitness-Challenges, welche den größten Couch Potato vom Sessel reißen. Die Ideen eignen sich als bewegte Hausaufgaben genauso wie für den Online-Unterricht, oder für all jene, die generell keine Sporthalle zur Verfügung haben, denn alle Inhalte lassen sich mit normalen Alltagsmaterialien umsetzen.

Die Challenges wurden von Sport-Experten aus USA, Indien, Belgien, Niederlande, Italien, Spanien, Island, Finnland, Deutschland, Indien, Taiwan, Lettland, Litauen, Serbien und der Schweiz kreiert.

Das Lehrmittel zeigt alle Ideen Schritt für Schritt, liefert Tipps und Tricks zu Organisation und Umsetzung, die digitalen Zusatzmaterialien dienen als fixfertige Anleitungen inklusive direkt eingebundene Videos.

### WIE UND FÜR WEN?

Dies ist kein Lehrmittel, das man einfach von A-Z umsetzt. Ähnlich wie bei den Burner Games, bietet die Sammlung eine große Vielfalt, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Die Ideen eignen sich für alle Geschlechter, Altersgruppen und sportliche Levels - bei jeder anspruchsvolleren Challenge werden verschiedene Niveaus präsentiert, sodass jeder Unterrichtende die Ideen schnell und einfach zu passenden Lektionen für seine Schützlinge aufbereiten kann. Wichtig ist, dass vor jedem Training ein kleines Warm-Up erfolgt. Danach kann es losgehen mit den Challenges. Die Ideen sind nach folgendem Raster aufbereitet:

- Athletik @home
- Akrobatik @home
- Äquilibristik @home
- Fun Competitions @home

Die visuelle Aufbereitung aller Lehrunterlagen mit vielen Fotos und Skizzen ermöglicht auch selbständiges Arbeiten der Lernenden. Alle Challenges mit den Flämli-Symbolen sind nach den folgenden Fähigkeiten klassifiziert:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordination



Beispiel 1 Fake-News  
(Quelle: burnermotion)

### LEHRBUCH & DIGITAL PACKAGE

Das Lehrmittel besteht aus einem Expertenband sowie dem «Digital Package». Im Buch findet die Lehrperson einfache, vielfältig illustrierte Beschreibungen zu allen Challenges, sowie Tipps und Tricks zur Umsetzung im Unterricht.



Das "Digital Package" ist eine Sammlung von Arbeitsblättern und Lernkarten, die von den Lernenden selbstständig bearbeitet werden können. Alle Karten sind direkt mit der Videoplattform verlinkt, sodass man sich jederzeit die Bewegungsabläufe anschauen kann. Die Arbeitsblätter können via TEAMS, Zoom, Mail oder über jegliches andere digitale Medium verschickt werden. Digital Learning made easy!



Lehrbuch und „Digital Package“ von burner@home (Quelle: burnermotion)

### TIPPS ZUR LEKTIONSGESTALTUNG

Aus organisatorischen Gründen macht es, wie im herkömmlichen Unterricht, meistens Sinn, die Inhalte auf eine Auswahl von Hilfsmitteln zu begrenzen (z.B. Stuhl, Wand, Kochlöffel, Kartoffel), damit auch für die Teilnehmenden kein großer Aufwand im Vorfeld anfällt. Ferner ist es sinnvoll, bei der Lektionsgestaltung Elemente aus verschiedenen Kapiteln zusammen zu stellen, um den Körper ausgewogen zu belasten. Man kann aber auch eine ganze Unterrichtseinheit für einzelne Themen (z.B. Rumpfkraft, Balancefähigkeit, Handstand) aus den Challenges heraus gestalten. Als Faustregel kann man sagen, jedes Training sollte mindestens Elemente aus 3 verschiedenen Bereichen beinhalten - einen attraktiven Einstieg aus dem Bereich FFFFFFF sowie ein Highlight als Abschluss (z.B. eine herausfordernde Challenge mit verschiedenen Levels, eine Partnerübung oder eine Inszenierungsaufgabe). Wichtig ist, einen guten Mix zwischen Bewegungsfreude und Training zu kreieren.

#### @home als Fernunterricht

Im Fernunterricht kann man so arbeiten, als ob man vor der Klasse, bzw. Trainingsgruppe stünde - man gibt im Vorfeld bekannt, was benötigt wird (z.B. leere Wand, 1 Kissen, 1 Flasche, Sofa), dann trifft man sich auf einer Online-Plattform wie z.B. Zoom, und führt 1 zu 1 den Unterricht durch. Auf den modernen Medien besteht natürlich auch die Möglichkeit, Reihenbilder und/oder Videos einzublenden, oder Online-Arbeitsgruppen für kreative Aufgaben zu arrangieren. Für die didaktisch-methodische Umsetzung bestehen somit alle Möglichkeiten, die man im Präsenzunterricht auch hätte - ergänzt durch die Möglichkeiten des digitalen Mediums.

#### @home als Hausaufgabe

Am einfachsten ist es, wenn man innerhalb einer Online-Lektion, eine Challenge erklärt bzw. vorzeigt, und verlangt, dass die Trainierenden bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ein Foto oder Video davon einsenden. Dieser Weg vermeidet auch, dass sich weniger Erfolgreiche vor der Gruppe blamieren. Alternativ kann man auch ein Arbeitsblatt mit Anleitung/Reihenbild oder ein Video verschickt werden.

### MATERIAL UND INFRASTRUKTUR

Alle Homework-Aufgaben sind so konzipiert, dass sie nur Alltagsmaterialien brauchen, die in jedem Haushalt so oder in ähnlicher Form vorhanden sind. Wer keinen weichen Teppichboden zu Hause hat, dem könnte allerdings eine Yoga- oder RX-Matte sehr dienlich sein.

### Sicherheit der Turnenden und Schutz der Infrastruktur

Um Unfälle zu vermeiden, ist vor allem auf eine adäquate Auswahl der Übungen zu achten. Es gibt aber auch einige Merkpunkte, die wichtig sind, um Schäden an Haus und Mobiliar zu verhindern:

- Stühle und Tische rutschsicher platzieren (z. B. auf Yogamatte)
- Materialien vor der Benutzung überprüfen (ein angesengtes Brotbrett hält ggf. nicht mehr so viel Gewicht aus wie ein Neues...)
- Genügend Sturzraum schaffen (ggf. Möbel etwas beiseite rücken)
- Wenn man Indoor-Wände beturnt, weiße Socken tragen (Striemen)
- Differenzieren: Verschiedene Levels zeigen/anbieten, damit alle Teilnehmenden gefordert, aber nicht überfordert sind.
- Eigene Ideen von Teilnehmern vor dem Ausprobieren mit der leitenden Person besprechen.

### BEISPIEL-ÜBUNG: FAKE NEWS CHALLENGE

Bei dieser Challenge geht es um Inszenierung. Viele tolle Ideen werden in der Realität durch die Schwerkraft zunichtegemacht. Das muss nicht sein! Stattdessen kann man seine Ideen einfach in der Horizontale inszenieren und dann von oben fotografieren. Passend platzierte Accessoires (Möbel, Zimmerpflanzen, etc.) verstärken den Effekt – aber Achtung: was nicht ins Bild passt, zerstört die Illusion.

#### Beispiel

- Bild 1: Eine kreative Kletterwand wird am Boden vorbereitet.
- Bild 2: Man nimmt eine Pose auf den Griffen und Tritten ein, die so aussieht, als ob man klettern würde.
- Bild 3: Der Fotograf steht auf einer Leiter und fotografiert von oben, damit der Effekt in Foto 2 entsteht.



Beispiel 2 Fake-News (Quelle: burnermotion)

Nun seid ihr an der Reihe. Komponiert eine attraktive Szene – alleine oder in der Gruppe, und macht ein Foto davon.

Im Workshop erleben wir gemeinsam, wie «burner@home» in der Praxis funktioniert – und spielen eine Auswahl an Spiel- und Übungsformen mit unterschiedlichen methodischen Ansätzen gemeinsam durch. Im Zentrum steht Bewegungsfreude, Entdeckergeist, Kreativität und Spiel.

### AUTOR/-INNEN

Muriel Sutter schreibt seit 10 Jahren kreative Ideensammlungen für Spiel und Sport, und reist viel. Das aktuelle Buch ist ein Gemeinschaftswerk von Sport-Expert/-innen aus aller Welt, aus dem Schulbereich, wie auch aus Hochschulen, Sportvereinen und privaten Sportschulen/-Studios, welche die Burner Philosophie kennen und lieben.

Mehr Infos: <https://burnermotion.ch/de/burner-at-home/>

**BURNER MOTION AG**  
 LANGE GASSE 4, CH-4052 BASEL  
 T +41 281 81 00  
 INFO@BURNERMOTION.CH  
 WWW.BURNERMOTION.CH

## Workshop 6: Mobility Training

Josephin Schäfer & Barbara Haussmann, Studienleiterinnen beim WLSB

### Funktionalität schaffen mit Mobility Training

Verspannungen im Nacken, Schmerzen im unteren Rücken und kaum Bewegung? Langes Sitzen und die Arbeit am Schreibtisch sind eine Belastung für den gesamten Körper. Gerade in Zeiten von Home-Office ist es besonders wichtig einseitigen Alltagsbelastungen gezielt entgegen zu wirken und die richtigen Reize zu setzen. Functional Training ist aus dem Gesundheits- und Leistungssport nicht mehr weg zu denken. Zunehmend gilt es in Übungseinheiten die Funktionalität der Sportler\*innen individuell wiederherzustellen und zu fördern um Überlastungen, Fehlhaltungen, Schmerzen, Verletzungen vorzubeugen sowie die Grundlage der Leistungssteigerung zu schaffen. Ein breites Spektrum an funktionalen Tests und Screening Verfahren bietet die Möglichkeit, Einschränkungen und Dysbalancen auf neuromuskulärer, myofaszialer und muskulärer Sicht feststellen und spezifisch aufgreifen zu können. Schon lange ist in diesem Zusammenhang klar: eindimensionales konditionelles und koordinatives Training reicht nicht aus. Gezieltes Training der Beweglichkeit bzw. Mobilität sowie sogenanntes neuro-muskuläres Training scheinen unverzichtbar um gesundheitsförderlich, leistungsorientiert, ganzheitlich und funktionell zu trainieren.

### Mobility Training- Was ist das?

Dem Mobility Training liegt zunächst die gezielte Haltungs- und Bewegungsschulung zugrunde. Es macht uns geschmeidiger und verbessert die allgemeine funktionelle Beweglichkeit. Nachfolgende Ziele werden zum Beispiel dabei berücksichtigt:

- Verbesserung der neuromuskulären Ansteuerung
- Korrektur von Bewegungseinschränkungen
- Minderung muskulärer und faszialer Verspannungen und Dysbalancen
- Gelenkmobilisation
- Verbesserung des Bewegungsradius
- Verbesserung der Bewegungsqualität
- Korrektur von ineffizienten Bewegungsmustern

### Methoden des Mobility Trainings

Je individueller Mobility Training gestaltet wird, desto effektiver können mittels unterschiedlicher Methoden und Mittel Erfolge erzielt werden. Zu den Methoden und Mitteln gehören u.a.:

- Fasziale und muskuläre Dehnmethoden
- Mobilisieren der passiven Strukturen
- Koordinative und korrektive Übungen
- Triggern
- Flossen und Massieren



Abbildung 2: Couch Stretch  
(Starret, 2013)

### Mobility Training für Schulter/Brustwirbelsäule und Hüfte



Der Workshop konzentriert sich auf den Bereich Schulter/ Brustwirbelsäule und Hüfte, da diese Strukturen aufgrund von vielem Sitzen und fehlender Alltagsbelastung oftmals stark betroffen und Ursache für Schmerzen, Beschwerden und Fehlhaltungen sein können. Hierbei werden spezifische Methoden praxisnah vorgestellt und durchgeführt.

Abbildung 3: Foamrolling  
(Starrett, 2016)

### Aus- und Fortbildungsangebot des WLSB in 2022:

- 07.07.2022: Cross Training
- 24.10.-26.10.2022: Functional Training - fundamentale Bewegungen als Basis für sportliche und alltägliche Aktivitäten
- 23.11.-24.11.2022: Mobility Training

### Literatur:

Starret, K. (2013). *Werde ein geschmeidiger Leopard*. München: Riva.

Starrett, K. (2016). *Sitzen ist das neue Rauchen*. München: Riva.

### Weitere Literaturhinweise:

Patrick Meinart und Johanna Bayer Mobility: Das große Handbuch (Riva, 2018)

Lars Lienhard: Training beginnt im Gehirn (Riva, 2019)

Michael Boyle: Functional Training (Riva, 2017)

## Workshop 7:

### Cricket - neuer Trendsport in Deutschland mit großem Entwicklungspotential

Raman Kavungal Anat, Cricketverband Baden-Württemberg

Yvonne Schubert, Stuttgarter Cricket Verein e.V.

Cricket ist, nach Fußball, die weltweit beliebteste Sportart. In Deutschland noch weitestgehend unbekannt, erlebt Cricket aber auch hier seit einigen Jahren einen enormen Boom. Dies birgt für Sportvereine ein großes Entwicklungspotential, da Cricket Menschen aus der ganzen Welt zusammenbringt und Sportvereinen die Chance bietet, neue Zielgruppen zu erreichen. Beim Cricket sind Ausdauer, Koordination und Teamgeist gefragt – ein ganzheitliches Training für alle Altersklassen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Sportart Cricket – auch bekannt als Gentleman's Game – näher kennenlernen.

Übrigens: Als kontaktloser Sport lässt sich Cricket auch in Zeiten einer globalen Pandemie ganz hervorragend im Team spielen.



Quelle: Deutscher Cricketbund e.V.

#### Was ist Cricket? Wie funktioniert Cricket?

Cricket ist eine Schlagballsportart, die ursprünglich aus England kommt und sich vor allem in den Ländern des Commonwealth großer Beliebtheit erfreut. Zentral beim Cricket ist das Duell zwischen Werfer\*in und Schlagmann\*frau in der Mitte des Feldes. Nur die schlagende Person kann Punkte erzielen, der\*die Werfer\*in versucht dies zu verhindern. Besonders ist auch die Länge des Spiels. Sie reicht von fünf Tagen über acht Stunden bis hin zu eineinhalb Stunden für neu entstandene Formate, die sich unserer kurzlebigen Zeit angepasst haben.

Wie wird Cricket nun genau gespielt? Jede der zwei Mannschaften besteht aus 11 Spieler\*innen. Team A stellt in der ersten Halbzeit (Inning) nur Schlagmänner\*frauen, Team B die Feldmannschaft, die aus Werfer\*innen, Wicketkeeper\*in und Feldspieler\*innen besteht. In der Mitte des Feldes befindet sich eine ca. 20 Meter lange Laufbahn, genannt Pitch, auf der an jedem Ende ein sogenanntes Wicket steht. Dies ist eine Konstruktion aus drei Holzstäben, auf der zwei Querhölzer frei aufliegen. Vor diesen steht je ein\*eine Schlagmann\*frau. Die werfende Person versucht nun mit dem Ball das Wicket zu treffen, der\*die Schlagmann\*frau muss dies verhindern und den Ball möglichst weit wegschlagen. Solange der Ball unterwegs ist, versuchen die Schlagmänner\*frauen rennend ihre Plätze zu tauschen und dadurch Punkte, sogenannte Runs, zu erzielen. Sollte ein\*eine Schlagmann\*frau nicht rechtzeitig eines der Wickets erreichen, oder wird ein Wicket von den Feldspieler\*innen mit dem Ball zerstört, ist dieser Batter „out“ – raus und die nächste schlagende Person kommt ins Spiel. Eine weitere Möglichkeit der\*die Schlagmann\*frau aus dem Spiel zu bringen ist es, wenn die Feldspieler\*innen den geschlagenen Ball direkt fangen.

Die erste Halbzeit endet nach einer vorgegebenen Anzahl geworfener Bälle oder vorher, wenn alle Schlagmänner\*frauen „out“ sind. In der zweiten Halbzeit werden die Rollen getauscht. Wer am Ende mehr Punkte (Runs) erzielt hat, hat gewonnen.

Die Ideale des Cricketsports basieren dabei auf dem RESPEKT gegenüber

- den Gegner\*innen
- dem\*der eigenen Kapitän\*in und der eigenen Mannschaft
- der Rolle der Schiedsrichter\*in
- dem Spiel und seinen traditionellen Werten



Quelle: Deutscher Cricketbund e.V.

### Welche Positionen gibt es beim Cricket?

Cricket besteht aus vier wichtigen Positionen:

*Der\*die Batter\*in* erzielt Punkte, indem er\*sie den vom Bowler geworfenen Ball trifft und entweder über die Spielfeldgrenze schlägt oder das gegenüberliegende Wicket rennend erreicht.

*Der\*die Bowler\*in* ist der\*die Werfer\*in der Feldmannschaft. Ein spezieller Lederball wird mit ausgestrecktem Arm geworfen. Beim Wurf wird versucht das Wicket zu treffen, damit der\*die Batter\*in aus dem Spiel geworfen werden kann. Die werfende Person kann dabei verschiedene Techniken anwenden. Meist wird zwischen dem „fast bowling“, also mit möglichst hoher Geschwindigkeit zu werfen, und dem „spin Bowling“, das Werfen mit einer starken Rotation des Balles, unterschieden.



Quelle: Deutscher Cricketbund e.V.

*Die Fielders* sollen der schlagenden Person das Punkten erschweren bzw. der\*die Schlagmann\*frau durch Fangen des Balles oder Zerstören des Wickets mit dem Ball aus dem Spiel werfen.

*Der\*die Wicketkeeper\*in* gehört auch zu der Feldmannschaft und steht hinter der schlagenden Person und dessen Wicket. Der\*die Keeper\*in hat die gleiche Ziele wie ein\*e Fielder\*in.

### Welches Material benötige ich?

Für Cricketeinsteiger\*innen wird lediglich ein Cricketschläger und ein Ball benötigt. Diese gibt es bereits recht günstig aus Hartplastik oder als leichte Holzschläger. Als Ball genügt zu Beginn ein Tennisball. Um Cricket als Spiel zu spielen, werden zudem zwei Wickets (die „Tore“ des Crickets) benötigt. Einfache Sets aus Kunststoff, die alle Materialien enthalten kosten ca. 20 Euro. Spielen kann man es überall, aber damit der Ball richtig springt, ist am besten ein härterer Boden geeignet.

Für eine professionelle Ausrüstung werden spezielle Bälle, Schläger und Schutzausrüstung wie Helm, Schutzhandschuhe und Beinpolster benötigt. Da der Ball recht hart ist und mit hoher Geschwindigkeit geschlagen wird, besteht ansonsten ein hohes Verletzungsrisiko.

### Wie ist Cricket in Deutschland organisiert?

Cricket ist in Deutschland in den letzten Jahren sehr schnell gewachsen – viele Vereine haben die Sportart in ihr Portfolio aufgenommen bzw. neue Cricketvereine wurden gegründet. Der deutschlandweite Dachverband für Cricket ist der Deutsche Cricket Bund (DCB). Für die Vereine in Baden-Württemberg ist der Baden-Württembergische Cricket Verband (BWCV) zuständig. Der BWCV organisiert und leitet den Spielbetrieb in der Region und berät interessierte Vereine bzgl. Cricket.

Deutschlandweit gibt es derzeit mehr als 140 Cricketvereine bzw. –abteilungen. In Baden-Württemberg sind gut 25 Mannschaften beim Verband gemeldet. Davon sind die meisten Mannschaften im Herrenbereich angesiedelt. Immer mehr Vereine bieten aber auch Frauen- und Cricket für Kinder an.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Interesse an der Sportart Cricket haben. Wir helfen Ihnen eine Abteilung oder ein Team zu gründen und zu etablieren.



Quelle: Deutscher Cricketbund e.V.

### Kontakt:

Baden-Württembergischer Cricketverband  
Raman K. Anat | [cricket.raman.ka@gmail.com](mailto:cricket.raman.ka@gmail.com)



Team Integration durch Sport – Württembergischer Landessportbund  
[integration@wlsb.de](mailto:integration@wlsb.de) | 0711/ 280 77 159

© Baden-Württembergischer Cricketverband & Deutscher Cricket Bund e.V.



**Württembergischer Landessportbund e.V.**  
**Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft**  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: [veranstaltung@wlsb.de](mailto:veranstaltung@wlsb.de)

Internet: [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

VERANSTALTUNGSPARTNER  
in Zusammenarbeit mit der  
Sportärzteschaft Württemberg e.V.  
(SAEW)

