
Horst Michna, Christiane Peters, Frauke Schönfelder

***KompAs* – Kompetentes Altern sichern**

Programm zur gesundheitlichen Prävention
für Erwachsene (*ProPEr*)
Ein Manual zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit geistiger
Behinderung

unter Mitarbeit von Jezabel Ohanian und Mario Häs

Das Projekt „*KompAs* – Kompetentes Altern sichern“
wurde in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Rehabilitationssoziologie der Uni-
versität Dortmund durchgeführt und von der Robert-Bosch-Stiftung gefördert

KompAs: Die sportpraktische Umsetzung. Ein Manual

Inhalt

1 Gesundheitsförderung durch Bewegung für ältere Menschen mit so genannter geistiger Behinderung	8
1.1 Allgemeine Empfehlungen für das Bewegungsprogramm	10
1.2 Organisatorische und methodisch-didaktische Empfehlungen für ein Bewegungsprogramm	14
2 Bewegungsangebot mit unterschiedlichen Schwerpunkten	22
2.1 Gleichgewichts- und Gangschulung	25
2.2 Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit	52
2.3 Verbesserung der Kraftfähigkeit	84
2.4 Auge-Hand-Koordination	102
2.5 Ausdauerleistungsfähigkeit	118
3 Ansprechpartner	138