

# Projekt im sozialen Handlungsfeld

## Kurzinformation:

- **Wo:** Alten- und Pflegeheim: „Voller Brunnen“ in Reutlingen
- **Mit wem:** Mit einer Gruppe von ca. 8-15 Senioren
- **Inhalte/Aufgaben:** Kraft- und Balanceübungen/Pausengestaltung
- **Ziel:** Ziel ist es, dass die Gruppe ohne Leistungsdruck Spaß an der Aktivität hat. Besonders wichtig ist, dass die bereits vorhandenen Fähigkeiten der Teilnehmer erhalten werden. Es geht nicht darum neue Fähigkeiten zu erlernen oder verlorene Fähigkeiten wieder zu erlangen.

## Ablauf:

- **Begrüßung**
- **Aufwärmung** (leichte Funktionsübungen)
- **Balance/Gleichgewichtsübungen**
- **Getränkepause** (mit Pausengeschichte Aktuelle Anlässe o.ä.)
- **Kraftübungen mit Gewichten** (abwechselnde Übungen im Sitzen und im stehen für die Arm-und Beinmuskulatur)
- **Verabschiedung ( und Gesang)**

## Fazit:

Wir haben sehr positive Erfahrungen sammeln können. Das Projekt hat uns und auch den Bewohnern des Alten- und Pflegeheims sehr gut gefallen. Die Gruppe hatte Spaß an den Übungen, hat gute Mitarbeit geleistet und war sehr motiviert.