

# Für wen ist das präventive Bewegungsprogramm geeignet?

Das LMB eignet sich für ältere Menschen mit

- Pflegebedarf (mindestens einmal wöchentlich, nicht nur hauswirtschaftlich)
- Stehfähigkeit (mindestens eine Minute mit Abstützen der Hände, aber ohne personelle Hilfe)
- Eignung für ein Gruppentraining (ausreichende kognitive, Hör- und Sehfähigkeit)
- Fähigkeit zu regelmäßiger Teilnahme



## Ansprechpartner:



Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck des Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck – Geriatriezentrum  
LMB@geriatrie-luebeck.de  
Tel. 0451- 585 908 02



Für Berlin auch:  
Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V. (QVNIA e.V.)  
kontakt@qvnia.de  
Tel. 030- 474 88 77 0

## Weitere Informationen zum Lübecker Modell Bewegungswelten finden Sie hier:

[www.aelter-werden-in-balance.de/lmb](http://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb)

## Impressum:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149–161, D-50825 Köln  
info@aelter-werden-in-balance.de

Best.-Nr.: 60582326  
Auflage: 3.20.02.18

[www.bzga.de](http://www.bzga.de), [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).



# Lübecker Modell Bewegungswelten

Ein körperlich, geistig, sozial aktivierendes und präventives Bewegungsprogramm für Pflegebedürftige

LÜBECKER MODELL  
Bewegungswelten

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung  
BZgA

## Was ist das Lübecker Modell Bewegungswelten?

Das Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB) ist ein präventives gesundheitsförderliches Programm zur Bewegungsförderung. Es wurde von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck als spezifisches Angebot für ältere Menschen mit Pflegebedarf entwickelt und berücksichtigt ihre Interessen, Fähigkeiten und Leistungsgrenzen.

Das Training zielt auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnisleistung und Kommunikation untereinander ab. Das Gleichgewicht im Stehen und Gehen und andere Aspekte der Selbstständigkeit sowie die geistige Leistungsfähigkeit und das soziale Miteinander lassen sich so nachhaltig fördern. Durchgeführt wird das Training durch speziell ausgebildete LMB-Übungsleitende.

Nach erfolgter wissenschaftlicher Evaluation in Schleswig-Holstein mit Nachweis positiver Wirkungen wird das LMB nun bundesweit angeboten und als Element eines Lebensweltansatzes noch stärker auf die speziellen Bedürfnisse von Pflegeheim-Bewohnerinnen und -Bewohnern mit demenziellen Erkrankungen und/oder stärkeren Mobilitätseinschränkungen ausgerichtet. Bei der Erprobung des kontinuierlich weiterentwickelten Programms wird die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck unterstützt vom QVNIA e.V. .

## Das Lübecker Modell Bewegungswelten

- ist ein wissenschaftlich überprüf-tes, standardisiertes und präven-tives Bewegungsprogramm für ältere pflegebedürftige Menschen
- fördert die geistige und körper-liche Beweglichkeit sowie die Selbstständigkeit
- vermittelt Spaß am gemeinsamen Training
- fördert die sozialen Kontakte und
- motiviert zu täglicher Bewegung

## Wie wird trainiert?

- Sitzgymnastik mit Elementen im Stehen
- Gruppentraining 2x wöchentlich à 60 Minuten Dauer
- je nach Fähigkeiten der Teilneh-men- den etwa 6 bis 12 Personen
- ergänzendes tägliches Bewegungs- programm nach bebilderten Anleitungen

## Bewegungswelten

Etwas Besonderes in diesem Programm sind die „Bewegungswelten“, in denen das Train- ing angesiedelt ist. In der Bewegungswelt „Im Garten - Apfelernte“ werden z.B. Übun- gen durchgeführt, die an Bewegungen beim „Äpfel pflücken“ und „Schubkarre schieben“ erinnern und somit leichter umsetzbar sind. Die themenorientierte Gestaltung regt Phan- tasie, Kreativität, Gedächtnis und Kommuni- kation an und erleichtert bisher weniger be- wegungsaffinen Menschen den Zugang zum Bewegungsprogramm.