

Glückssprünge auf dem Trampolin

Das AWO-Seniorenzentrum Kirchseeon hat ein nicht alltägliches Bewegungsangebot in die Betreuung integriert: Trampolinspringen. Sozialdienstleitung Sarah Berchtold und Trampolintrainerin Silke Weiss erläutern, wie sie die Bewohnerinnen und Bewohner in Schwung bringen.

Text: Sarah Berchtold, Silke Weiss



Als zertifizierte Trampolintrainerin bin ich, Silke Weiss, unterwegs und biete Gruppenkurse sowie Einzelcoachings für Erwachsene an. Abwechslung und ein neuer Impuls haben bei mir die Idee geformt, ehrenamtlich mit dem Trampolin ins Seniorenzentrum zu gehen. Eine Idee oder einfach ein Versuch, den einen oder anderen Betreuten mit dem Trampolin bekannt zu machen, neue Anreize zu setzen und die Menschen in Bewegung zu bringen. Ziel war, mit dem Minitrampolin den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ihnen bewegende Glücksmomente zu ermöglichen. Nach einem ersten Gespräch und einer praktischen Einführung mit der Einrichtungs- und Sozialdienstleitung stand fest: Warum nicht? Das probieren wir aus! Beim ersten Termin standen viele Fragen im Raum: Wie werden wohl die Bewohnerinnen und Bewohner auf das neue Vorhaben reagieren? Nehmen sie es an, lassen sie sich führen? Schaffen wir es, ihr Vertrauen zu gewinnen?

Das Vertrauen in die Schwungmatte wächst

Wir bauten das Trampolin mit T-Stange und Haltegriff (siehe Kasten S. 35) im

Bewegungssaal unserer Einrichtung auf. Pünktlich kamen nun die ersten Neugierigen in den Saal – sowohl mit dem Rollator als auch mit dem Rollstuhl. Alle Bewohnerinnen und Bewohner schauten gespannt auf das Trampolin. Nachdem die kleine Gruppe angekommen war, durfte der erste Mutige starten. Ab hier lief alles von allein. So haben sich der Reihe nach mehr und mehr Menschen auf das Trampolin gewagt. Jeder war beim ersten Kennenlernen nur wenige Minuten auf dem Trampolin. Alle haben sich beim Schwingen sicher gefühlt, da sie nicht allein waren und sich festhalten konnten. Langsam entwickelten sie ein Gespür für die Schwungmatte und trauten sich mehr Bewegung zu. Natürlich hat das neue Angebot viele neugierige Zuschauerinnen und Zuschauer angezogen, die zunächst nur beobachtet haben.



Mitarbeitende profitieren von bewegter Pause

Nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner können von den Vorteilen des Trampolins profitieren, sondern auch die Mitarbeitenden. Beispielsweise kann das Angebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung oder auch für eine bewegte Pause eingesetzt werden. Ganz nach dem Motto: „Beschwingt im Berufsalltag“.

Die Seniorinnen und Senioren wachsen über ihre körperlichen Grenzen hinaus.

Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten auf dem Trampolin sofort ein Lächeln im Gesicht und Spaß am Schwingen. Die Emotionen und Reaktionen waren überwältigend:

- „Das war richtig toll.“
- „Das mag ich ausprobieren.“
- „Ich könnte gleich wieder drauf, einfach pfundig.“
- „Das wollte ich immer mal machen. Jetzt mit 90 Jahren überraschen Sie mich damit, ein echter Wunsch geht in Erfüllung.“
- „Das kribbelt so schön in den Füßen.“
- „Das könnte ich jeden Tag machen.“
- „Ich hab a Freud dran.“

Trampolin-Diplom honoriert erste Sprungversuche

Als kleine Erinnerung erhielten alle Mutigen nach dem ersten Sprungversuch ein Trampolin-Diplom. Stolz wurden die Diplome im Zimmer aufgehängt oder den Angehörigen präsentiert. Die erste Unsicherheit war verflogen. Wir erlebten Erleichterung und eine große Freude darüber, dass es so gut angenommen wurde und

alle sehr viel Spaß hatten. Schnell war klar, dass diese Reise weitergeht.

Bei den Bewohnerinnen und Bewohnern wurde das Trampolinangebot inzwischen ein fester Termin in der Woche. Diese nur wenigen Minuten auf dem Trampolin haben einige Teilnehmende bewegt, ihre Morgenroutine so anzupassen, dass sie immer pünktlich um 10:00 Uhr im Saal zum Schwingen da sein können.

Der Donnerstagvormittag ist nun ein fester Bestandteil des Bewegungsangebots im Seniorenzentrum. Hierfür bereiten wir den Bewegungsraum mit Trampolin und Stuhlkreis vor. Ausreichend Antirutschsocken und Getränke werden bereitgestellt. Mehr Vorbereitung bedarf es nicht. Sobald alle Angemeldeten da sind, kann es losgehen. Die Seniorinnen und Senioren schwingen nach der Reihe in der Eins-zu-Eins-Begleitung. Die Gruppengröße ist auf maximal sieben aktive Trampolinspringende begrenzt. Die lockere und gesellige Runde lädt auch viele neugierig Zuschauende ein. Zu beschwingter

Musik wird je nach Ausdauer zwischen einer und zehn Minuten trainiert. Von Stunde zu Stunde kann die Springzeit verlängert werden. Mit jeder neuen Einheit lassen sich Fortschritte beobachten. Die Bewohnerinnen und Bewohner gewinnen mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das Erleben führt bei ihnen dazu, über die eigenen körperlichen Grenzen hinauszuwachsen.

Trampolin springen: Ist das nicht etwas für Kinder?

Fast jeder kann Trampolin „springen“. Wenn von Trampolin die Rede ist, denken viele sofort an ein Gartentrampolin, an ein Spielgerät für Kinder oder an ein Trainingsgerät, auf dem man nur hüpfet und springt. Doch es gibt spezielle Minitrampoline mit hochelastischen Seilringen, die für ein gelenkschonendes und ganzheitliches Training eingesetzt werden. Mittlerweile erfreut sich das Minitrampolin großer Beliebtheit: In Gesundheitskursen oder als vielseitiges Trainingsgerät in jedem Wohnzimmer findet das Trampolin seinen Platz.

Einschränkungen spielen keine Rolle, sondern Freude an der Bewegung, Mut und Neugier.



Dass es keine Altersgrenze nach oben gibt, haben die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Seniorenzentrums gezeigt. Die älteste Teilnehmerin ist 95 Jahre alt. Um auf dem Trampolin zu schwingen, ist eine Grundmobilität und Stehfähigkeit Voraussetzung. Das Trampolin hat eine Höhe von 35 cm. Um diese Hürde zu überwinden, bedarf es einer gewissen Beweglichkeit in der Hüfte. Am Trampolin befinden sich eine T-Stange und ein Haltegriff, die beide einen sicheren Auf- und Abstieg und den sicheren, aufrechten Stand auf der Schwungmatte gewährleisten.

Bewegungs- und kognitive Einschränkungen sind kein Hindernis

Aber auch für bewegungseingeschränkte Menschen ist das Trampolin geeignet. Es ist möglich, im Sitzen zu schwingen. Hier ist ein Transfer mit zwei Personen nötig. Der Mitarbeitende stellt sich hinter den Betreuten, stützt mit dem Bein den Rücken und bringt dabei gleichzeitig das Tuch in Schwingung. Kognitive Einschränkungen spielen bei diesem Angebot eine eher untergeordnete Rolle. Unverzichtbar ist jedoch, dass die Teilnehmenden Spaß und Freude an der Bewegung haben. Ein bisschen Mut und Neugier für das erste Mal braucht es ebenso.

Und man muss nicht hoch hinaus! Schon ein leichtes Federn und Wippen erzielt erstaunliche Reaktionen und Ergebnisse. Das sanfte Schwingen, ausgelöst durch das eigene Körpergewicht, ist die Basisübung, die ohne Schuhe und mit leicht gebeugten Knien ausgeführt wird. Begleitend kann Musik eingesetzt werden, die zu einem Hüftschwung aber auch zum meditativen Federn motiviert. Nur fünf Minuten auf dem Trampolin sind kurzweilig und bringen Bewegung in den Alltag.

Ganzheitlicher Effekt – Trampolin als ideales Trainingsgerät

Lebensfreude – Spaß und Freude für jeden. Das Schwingen setzt körpereigene Endorphine (Glückshormone) frei. Das Schwingen auf dem Trampolin macht glücklich. Es ist ein Gefühl von Unbeschwertheit und weckt Kindheitserinnerungen.

Muskelaufbau – es werden alle Muskeln trainiert. Im Alter nimmt die Muskelmasse zwischen 30 und 40 Prozent ab. Das Training auf dem Minitrampolin kann



dem entgegenwirken. Es aktiviert jede Zelle und kurbelt die Stoffwechselaktivität an.

Koordination und Gleichgewicht – durch die instabile Schwungmatte werden Gleichgewicht und Koordination sowie die Sensomotorik trainiert. Das Training dient der Sturzprophylaxe und verbessert die Reaktionszeit. Das sorgt für ein höheres Sicherheitsgefühl im Alltag. Ein verbesserter Gleichgewichtssinn kann schwere Stürze und dadurch entstehende Verletzungen verringern.

Herz-/Kreislaufsystem – das sanfte Schwingen trainiert den Herzmuskel, unterstützt den Blutfluss, verbessert die Blutqualität. Auch die Blutgefäße werden elastischer und erweitern sich.

Gelenke und Knochen – die sanfte Druck- und Zugbewegung verbessert die Versorgung der Bandscheibe, Gelenke und Knochen. Der Knochenstoffwechsel wird aktiviert. Das wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus. Es wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert, die Knorpel, Bandscheiben, Bänder und Sehnen vermehrt mit Nährstoffen versorgt.

Darm – der Darm ist das Tor zur Gesundheit. Der sichere Schlüssel zu Vitalität und Wohlergehen für den gesamten Organismus ist ein optimal funktionierendes Verdauungssystem. Das Schwingen regt die Darmtätigkeit an, verbessert die Verdauung und den Ausscheidungsprozess.

Lymphsystem – schon wenige Minuten Schwingen aktivieren das Lymphsystem. Es sorgt dafür, dass die Abfallstoffe aus unseren Zellen abtransportiert werden (Selbstreinigung des Körpers). Durch einen regelmäßigen Wechsel von An- und Entspannung der Muskulatur kann der Lymphfluss aktiviert und somit ein Lymphstau verhindert oder aufgelöst werden. Der aktive Transport



Sarah Berchtold
(M.A.), Sozialdienstleitung, AWO-Seniorenzentrum „Gertrud-Breyer-Haus“ Kirchseeon, Tel. (0 80 91) 56 92-14, sarah.berchtold@awo-obb.de, awo-obb-senioren.de



Silke Weiss
Zertifizierte bellicon-health-Trainerin, Zertifizierte Trampolinterapeutin PNT®, Tel. 0170 83 0 00 06, info@fil-weiss.de, fil-weiss.de

der Lymphflüssigkeit beschleunigt die Filterungsprozesse von Bakterien, Viren und Stoffwechselprodukten. Es können Thrombosen vorgebeugt werden, da es auch den Blutkreislauf in Schwung hält.

Studie: „Effectiveness of a Mini-Trampoline Training Program on Balance and Functional Mobility, Gait Performance, Strength, Fear of Falling and Bone Mineral Density in Older Women with Osteopenia“, vinc.li/studie_trampoline
Bezugsquellen: bellicon.com; Aus- und Weiterbildung: academy.bellicon.com



Ein geeignetes Trampolin finden

Ist jedes Trampolin für den Einsatz im Seniorenheim geeignet?

- Achten Sie auf ein qualitätsgeprüftes Trampolin mit Haltegriffen und einer T-Stange, ohne Stahlfedern, sondern mit Seilringen in einer festeren Stärke.
- Der Rahmen sollte stabil sein, ebenso der Untergrund. Eine empfehlenswerte Größe des Schwingbodens ist ein Durchmesser von 100 cm.