

GESUNDHEITSPFLEGE / 3 Steps Programme

Ausarbeitung für:

- GPV 1991 e. V. / 65479 Raunheim
- GSV 2003 e. V. / 65439 Flörsheim

Der Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung, das veränderte Altersbewusstsein und die Notwendigkeit, länger fit und selbständig sein zu müssen - und ganz neu: Krankheitsphasen und Pandemien gut zu überstehen - verändert die Sichtweise auf Sport- und Bewegungsprogramme in der Gesellschaft deutlich.

Grundsätzlich ist nicht nur die gesundheitspolitische, sondern auch die volkswirtschaftliche Komponente elementar. Kosten für Pflege, Betreuung und vorzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben (aktuell auch pandemiebedingt / Long Covid...) steigen von Jahr zu Jahr deutlich an. Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsprogramme sowie die Gesundheitspflege müssen hier angepasst werden, um für interessierte und engagierte Personen eine Alternative und Möglichkeit zur Leistungs- und Gesundheitserhaltung zu bieten. Auch REHA-Programme bekommen einen ganz neuen Stellenwert.

Längere Selbständigkeit bedeutet mehr Lebensqualität, aber natürlich auch eine deutliche Senkung der Kosten für Krankheit, Behandlung und Pflege.

In allen Ebenen des politischen und sozialen Denkens wird das zum Thema der nahen Zukunft werden, einfach auch dadurch, dass die sozialen Systeme an der Leistungsgrenze stehen. Die Zeit der Corona-Pandemie stellt hier erst recht Fragen, die aktuell noch nicht abschließend geklärt werden können.

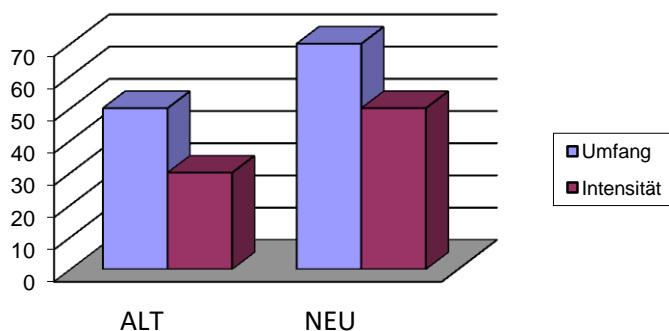
Auswirkung auf die Praxis der oben genannten Institutionen

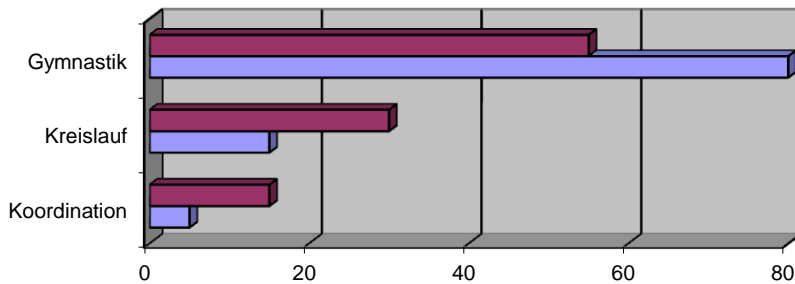
Klar auf den Punkt gebracht: Die Programmstruktur in allen Bereichen muss angepaßt werden. Der erste Schritt wird die **Ermittlung der Altersstruktur im Gesamtprogramm** sein, Schritt zwei die **Erfassung der Individualprobleme** (hier primär die Pathologie des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems), der dritte Schritt wird die **Anpassung der Programme** sein.

Wobei im gesamten Ablauf der Ermittlung, Erfassung und Anpassung sicher Überschneidungen und Korrekturen produziert werden.

Die Gesamtumstellung soll bis zum September 2022 erfolgt sein, wobei dieser Termin natürlich durch die Komplexität der Gesamtsituation nicht absolut zu sehen ist.

Die Programme werden **in Intensität und Umfang der Übungsstrukturen recht deutliche Änderungen erfahren.** Umfang und Intensität werden zunehmen. Auch werden einzelne Programme so umgebaut, dass eine Umbenennung nötig wird.





Vor allem die Gewichtung von Kreislaufbelastung und Koordinationsschulung im Verhältnis zum gymnastischen Bereich werden sich verändern müssen.

Der Bereich der gymnastischen Übungsstrecken wird etwas reduziert, da durch eine höhere Gewichtung der koordinativen Elemente, die Ausführungen der Übungen mehr Zeit beanspruchen werden. **Das Übungsgut wird komplexer. Dadurch werden jedoch die Trainingseffekte für die Teilnehmer deutlich spürbar besser.**

Kreislaufbelastungen werden integriert, um das gesamte Gefäßsystem, insbesondere dessen wichtiger Teilbereich, das Herz-Kreislaufsystem, regelmäßig zu trainieren. **Die Erfahrungen der pandemischen Zeit haben in aller Deutlichkeit gezeigt, wie wichtig ein gesundes Herz und ein stabiler Kreislauf sind.**

Daher werden alle Kursprogramme des Bereichs PRÄVENTION / REHABILITATION umstrukturiert. **Ein 3 Stufenprogramm - 3 Steps Pro Gesundheit / Fitness / Sport - wurde erarbeitet und für alle Kurse angewandt.**

3 STEPS / STUFENTRAINING

1. Stufe / Step 1

- Gesundheit / arbeiten ohne starke Gelenkbelastung

2. Stufe / Step 2

- Fitness / mittlere Intensität

3. Stufe / Step 3

- Sport / die intensive Variante

Dieses neue Trainingskonzept wurde von **GFS** konzipiert, um eine an den Zielgruppen orientierte und sportwissenschaftlich optimierte Arbeitsweise zu ermöglichen.

Alle Kursinhalte in Methodik und Übungsangebot entsprechen dem neuesten Stand der Trainings- und Bewegungslehre.

Die Zahl "3" geht strukturell und inhaltlich durch alle 3 Steps Programme: 3 Intensitätsstufen im Angebot, 3 Stundenbereiche, 3 Belastungsbereiche und 3er-Übungsstrecken.

Außerdem werden neue Kursprogramme kommen, die auf die Anforderungen und Probleme der Zeit angepasst sind. So z. B. Programme auch für Long-Covid Patienten. Das REHATRaining wird erstmals zum WS 21/22 angeboten.

Wir sehen die Struktur und Inhaltlichkeit unserer Programme und Angebote in einem ständigen Wandel der Zeit - Sport- und Gesundheitspflegeprogramme sind nicht festgeschrieben, sondern als ein Prozess zu sehen, der immer an die aktuellen Anforderungen angepasst wird - wissenschaftskorrekt und mit einem langfristigen gesundheitlichen Mehrwert für Sie, als Programmteilnehmer.

Mit sportlichen Grüßen und bleiben wir gesund!

GFS / August 2021