

Aus: igaReport 15 – Gesund älter werden und arbeitsfähig bleiben? Checkliste für Kursleitende: Planung und Durchführung betrieblicher Angebote	Wird berücksichtigt	Wird nicht berücksichtigt	Keine Bedeutung
Zielgruppen und Milieus			
Ist die Zielgruppe für Ihr Angebot genau definiert? (ab einem bestimmten Alter oder altersgemischte Gruppe, für Teilbereiche im Betrieb wie Produktion oder Verwaltung, Tätigkeiten mit einseitigen Belastungen, nur Frauen oder Männer, Migranten, Schichtarbeiter, unterschiedliche Hierarchiestufen, Milieu...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollten bestimmte genderbezogene Fragen besonders berücksichtigt werden? (spezielles Herz-Kreislauf-Training ab einer bestimmten Altersgruppe, spezielles Rückentraining zum Ausgleich von einseitigen Belastungen,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soll durch eine Spezifizierung eine bestimmte Problematik angesprochen werden? (Osteoporosetraining, gelenkschonendes Training, Knie-, Hüft- oder Rückentraining für sitzende Tätigkeiten, Entspannungstraining zum Büroalltag, Stressbewältigung,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Bedürfnisse und Erwartungen der jeweiligen Zielgruppe bekannt und wie weit können Sie dies berücksichtigen? (selbst motiviert oder verpflichtet, geht es eher um Steigerung der Leistungsfähigkeit oder Stressbewältigung, um Motivationssteigerung oder Umorientierung...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Teilnehmenden durch eine gemeinsame Lebensphase verbunden? (Wiedereinstieg oder Neuorientierung nach Familienphase, Übergang in die nachberufliche Phase, altersbedingter Aufgabenwechsel...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erfüllen und berücksichtigen Sie Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden? (Musikauswahl, Tempo der Übungsabfolgen, bestimmte theoretische Inhalte,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Vorerfahrungen der Teilnehmenden in Bezug auf das Lernverhalten und das Thema bekannt? (bewegungsgewohnt oder -ungewohnt, Kenntnisse in aktiven und passiven Entspannungsverfahren oder Schwierigkeiten, „Ruhepunkte“ auszuhalten, Fähigkeit zur Selbstreflexion über das eigene Bild von Alter und Leistungsfähigkeit, Selbsterfahrung im Umgang mit Stress und Entspannungsfähigkeit, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kennen Sie die spezifischen Arbeitsanforderungen der Gruppe und berücksichtigen dies für den Transfer in den (Arbeits-) Alltag? (einseitige Belastungen, Fehlbelastungen und -haltungen, Schwerarbeit, dauerhafte Fehlbeanspruchung der Muskulatur, hohes Stresspotenzial, Termindruck, hohe Taktzeiten,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihnen Krankheitsbilder, gesundheitliche Einschränkungen und chronische Erkrankungen der Teilnehmenden bekannt und beziehen Sie dies in die Auswahl der Übungsprogramme mit ein? (Arthrose, chronische Rückenbeschwerden, Bluthochdruck,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lernziele des Angebots			
Sind die Lernziele für das Angebot konkret benannt und im Verlauf des Angebotes auch erreichbar bzw. erfahrbar? (z. B. Erhalten/Verbessern der Ausdauer und Beweglichkeit, Stärkung der Rückenmuskulatur, Kennenlernen verschiedener Ansätze zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz wie Kommunikationstraining und Atemtraining, Ausprobieren und Einüben von bestimmten selbst gesteuerten Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knüpfen die Ziele des Konzeptes an die Lebenserfahrungen der älteren Arbeitnehmer entsprechend ihres/r Milieus an und bieten gleichzeitig etwas Neues, um zu motivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Ziele im Besonderen auf die Arbeitssituation der Zielgruppe abgestimmt und ist ein Transfer auf den individuellen Arbeitsalltag möglich? (z. B. rückengerechtes Heben und Tragen, Ausgleichsübungen zu einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz, Übungen für eine bewegte Pause, Blitzentspannung mit progressiver Muskelrelaxation,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fördert die Maßnahme einen altersgerechten gesunden Lebensstil mit geistigen Anregungen sowie körperlicher Aktivität und Entspannung? (z. B. Anregungen zu mehr Bewegung in der Freizeit, Tipps für gezielte Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag, Empfehlung für Bewegungs- und Entspannungsbücher,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermittelt das Konzept individuelle kompensatorische Bewältigungskompetenzen anstatt leistungsbedingte Defizite aufzuzeigen? (z. B. Wahrnehmen des individuellen Eigenrhythmus durch aktive und passive Entspannungsformen, Selbstreflexion der Leistungssteigerung anhand der Wiederholungszahlen beim Krafttraining durch das Führen eines Bewegungstagebuch,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmen die Lernziele aus betrieblicher Sicht mit den Lernzielen der Teilnehmenden überein? (z. B. Cooling out der Arbeitsphase aus individueller Sicht, Erhalten, Verbessern und Steigern der Leistungsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit aus betrieblicher Sicht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Wird berücksichtigt	Wird nicht berücksichtigt	Keine Bedeutung
Didaktik und Methodik			
Setzen die gewählten Methoden an den bisherigen Lernerfahrungen in Bezug auf körperliche Aktivität und Entspannungstechniken der speziellen Milieus an und machen neugierig auf neue Erfahrungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben die Teilnehmenden ausreichend Zeit und Möglichkeit, die Bewegungen auszuprobieren und sich in ihnen selbst zu erfahren? (Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Selbstbestimmung der Übungsauswahl,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird die Eigenwahrnehmung der Teilnehmenden gefördert, statt Falsch-Richtig-Dichotomien aufzustellen – auch in Bezug auf einen altersbedingten fürsorglichen Umgang mit sich selbst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bieten die gewählten Methoden ausreichend Möglichkeit der Binnendifferenzierung, um auf unterschiedliche Leistungsmöglichkeiten in heterogenen Gruppen eingehen zu können? (verschiedene Belastungsmöglichkeiten ausprobieren, eigene Grenzen erkennen, unterschiedliche Entspannungstechniken aufzeigen,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achten Sie auf eine ausreichende Erholung zwischen Belastungsphasen oder Übungsabläufen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Balance zwischen übender Wiederholung und Neuem hergestellt? (vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bauen die Sachinformationen sinnvoll aufeinander auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringen Sie Darzustellendes klar und präzise auf den Punkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bauen die Phasen einer Unterrichtseinheit sinnvoll aufeinander auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Ankommen der Teilnehmenden und den Ausklang der Unterrichtseinheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ermöglichen die ausgewählten Methoden allen Teilnehmenden sowohl kurzfristige Erfolgserlebnisse als auch Hinweise darauf, wie langfristig das eigene Gesundheitsverhalten positiv beeinflusst werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lernorte und Medien			
Ist der Raum allen rechtzeitig zugänglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie ist das Raumklima? Ist für die entsprechenden Kursinhalte ausreichend gelüftet bzw. angemessen geheizt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bietet der Raum ausreichend Platz in den unterschiedlichen Kurssequenzen für Bewegung und/oder Entspannung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie ausreichend über die Ausstattung der Räumlichkeiten informiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen alle benötigten Hilfsmittel zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wen können Sie im Betrieb ansprechen, damit weitere Hilfsmittel besorgt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Teilnehmenden in der Ausschreibung darüber informiert, was sie mitbringen sollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Teilnehmerunterlagen in ausreichender Anzahl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Teilnehmerunterlagen altersgerecht für einen leichten Transfer in den (Arbeits-)Alltag aufbereitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Wird berücksichtigt	Wird nicht berücksichtigt	Keine Bedeutung
Kommunikation			
Haben die Übenden Raum und Zeit, um Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formulieren Sie Ihre Aussagen positiv und freundlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie entsprechend der Zielgruppe eine altersgerechte Ansprache gewählt? Sind Ihre Anweisungen, Hinweise und Erläuterungen kurz und knapp und trotzdem verständlich? Können Sie ggf. auf Fachausdrücke verzichten? Haben Sie einen einfachen Satzbau gewählt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sprechen Sie laut und deutlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivieren, loben und ermutigen Sie immer wieder die Gruppe oder auch einzelne Teilnehmenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schenken Sie allen Teilnehmenden die gleiche persönliche Aufmerksamkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setzen Sie auch gezielt Ihre Körpersprache ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fördern Sie die sozialen Kontakte in der Gruppe, um Erfahrungen auszutauschen, Vertrauen zu gewinnen, Unterstützung zu geben, zuzuhören?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heißen Sie die Gruppe immer zu Beginn der Stunde willkommen? Bedanken Sie sich am Ende für die aktive Teilnahme am Kurs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Du“ oder „Sie“ – haben Sie bzw. die Gruppe milieuspezifische Aspekte berücksichtigt und eine Entscheidung getroffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evaluation und Dokumentation			
Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Erwartungen der Teilnehmenden dem Kursverlauf entsprechen und beziehen diese entsprechend ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit wem im Betrieb gehen Sie am Ende des Kurses in den Austausch? (Feedback, Anregungen für Inhalte und Kursauswertungen,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird eine Teilnehmerliste geführt? An wen wird diese abgegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgang mit Schwierigkeiten			
Wer kann im Betrieb bei Schwierigkeiten unterstützend tätig werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Fortbildungen und Qualifizierungen zu altersgerechten Trainings- und Entspannungsmethoden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung durch Beratung oder Hospitation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>