

Kursmanual

Männersache –
kraft- und
ausdauerorientiertes
Gesundheitsprogramm



Impressum

Herausgeber

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

Universität Bayreuth

BaySpo – Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft

Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

Autor*innen

Tizian Schuck, Sebastian Kindig, Helmut Strobl, Susanne Tittlbach

Layout

Jörg Thöming, Butzbach | www.k45.de

Copyright

Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

www.dtb.de

Frankfurt, November 2023

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	4
1.1	Beschreibung des Kursprogramms	4
1.2	Begründung für die männerspezifische Ausgestaltung des Kurses	5
2	Das Kursprogramm Männersache	6
2.1	Ziele und Zielgruppe	6
2.2	Rahmenbedingungen	6
2.2.1	Gruppengröße und Räumlichkeit	7
2.2.2	Programmaufbau, -struktur und -dokumentation	7
2.2.3	Methoden	8
3	Integration der Gesundheitsressourcen in das Programm Männersache	10
3.1	Kernziel 1: Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen	10
3.2	Kernziel 2: Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen	11
3.3	Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren	13
3.4	Kernziel 4: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	14
3.5	Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	14
3.6	Kernziel 6: Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens	16
3.7	Kernziel 7: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	17
4	Inhalte und methodische Hinweise zu den Kurseinheiten	18
5	Zwölf exemplarische Kurseinheiten (90 Minuten)	20
5.1	Kurseinheit 1	20
5.2	Kurseinheit 2	23
5.3	Kurseinheit 3	26
5.4	Kurseinheit 4	28
5.5	Kurseinheit 5	31
5.6	Kurseinheit 6	34
5.7	Kurseinheit 7	37
5.8	Kurseinheit 8	39
5.9	Kurseinheit 9	41
5.10	Kurseinheit 10	44
5.11	Kurseinheit 11	46
5.12	Kurseinheit 12	48
6	Sicherung der Programmqualität durch qualifizierte Umsetzung, Evaluation und Zertifizierung	50
	Literaturverzeichnis	53

1 Einführung

Das männerspezifische Gesundheitssportprogramm **Männersache** wird in dem folgenden Übungsleitermanual anhand des Kurskonzeptes von zwölf Einheiten mit einer Kurszeit von je 90 Minuten ausführlich dargestellt. Aufgrund der inhaltlichen Fokussierung auf Männer, wird die männliche (neutrale) Anredeform verwendet.

Die Konzeptdetails und Ausführungen lassen sich problemlos auf weitere Konzepte übertragen, welche folgend nur kurz genannt sind:

- zehn Einheiten mit einer Kurszeit von je 60 Minuten
- zehn Einheiten mit einer Kurszeit von je 90 Minuten
- zwölf Einheiten mit einer Kurszeit von je 60 Minuten

Die Kursdetails sind den entsprechenden Dokumenten mit der detaillierten Auflistung der Kursstunden zu entnehmen.

1.1 Beschreibung des Kursprogramms

Männersache ist ein Gesundheitssportkurs speziell für Männer 50 plus, bei dem die Kraft- und Ausdauerfähigkeit im Mittelpunkt stehen:

- Funktionelle Kräftigungsübungen zur Steigerung der Kraft
- Steigerung der Ausdauer durch explizite Trainingsformen sowie innerhalb von Spielformen mit und ohne Ball (Hierbei sind die Spielregeln so gestaltet, dass Verletzungsgefahr bewusst vermieden wird!)

Des Weiteren werden folgende Inhalte behandelt:

- Funktionelle Übungen zur Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beweglichkeit
- Vermittlung von Strategien, um sich dauerhaft für Bewegung motivieren zu können
- Durchführung von Phasen der Ruhe und Entspannung in jeder Kurseinheit

Die Intensität der Übungen wird nach den Prinzipien des sanften Trainings gesteuert. Das heißt, die Übungen werden vor Erreichen der Ausbelastung abgebrochen (ca. 80 % Intensität). Hierzu werden den Teilnehmern in den ersten Kursstunden die Prinzipien der subjektiven Belastungssteuerung vermittelt. Auch die Spielformen werden hinsichtlich der physischen Belastung altersadäquat (50plus) konzipiert. Dennoch ist es unter anderem in Abhängigkeit des individuellen Ehrgeizes möglich, dass es bei einzelnen Übungen bis zur Ausbelastung (d. h. 100 % Intensität) kommen könnte.

1.2 Begründung für die männerspezifische Ausgestaltung des Kurses

Die Primärpräventionsmaßnahmen der Krankenkassen umfassen gemäß des Präventionsleitfadens der GKV ein Kursangebot mit den in Tabelle 1 beschriebenen vier Handlungsfeldern (vgl. GKV-Spitzenverband, 2021). Weiter sind die aus dem Präventionsbericht über das Jahr 2020 entnommenen Kursteilnahmen dargestellt (vgl. Schempp & Römer, 2021):

Tabelle 1 Kursteilnahme in den Handlungsfeldern der GKV nach Geschlecht (vgl. Schempp & Römer, 2021, S. 99–102).

	Bewegungsgewohnheiten	Ernährung	Stressmanagement	Suchtmittelkonsum
Gesamtanzahl der Teilnehmenden	732.653	35.610	363.332	5.362
Männeranteil	22 %	22 %	13 %	45 %
Frauenanteil	78 %	78 %	87 %	55 %

Zu erkennen ist, dass über alle Handlungsfelder hinweg die Beteiligung der Frauen deutlich über den Männern liegt. Lediglich in der Kategorie Suchtmittelkonsum erreichen Männer eine annähernd vergleichbare Teilnahmequote. Dies ist aber zu relativieren, wenn die Gesamtanzahl an Teilnehmenden miteingeschlossen wird. Der Hauptteil der Männer nimmt an Maßnahmen zu Bewegungsgewohnheiten teil, wobei Frauen in diesem Handlungsfeld dennoch $\frac{3}{4}$ aller Teilnehmenden ausmachen. Atzpoldien et al. (2014) haben die gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland analysiert und zeigen, dass die geringe Beteiligung an individuell verhaltensbezogenen Präventionsmaßnahmen unter anderem daran liegt, dass diese an die Bedürfnisse von Frauen ausgelegt sind. Weiter kommen die Autoren zu dem Schluss, dass Männer trotz ihrer hohen Sportaffinität aufgrund des Images der Gesundheitskurse nicht teilnehmen. Wollesen et al. (2017, S. 65) erweitern diese Aussage, indem »eine mangelnde Identifizierung mit dem Angebot bzw. mangelnde Übereinstimmung zwischen individuellem geschlechtsspezifischem Selbstbild und oftmals geschlechtsunspezifischem Konzept des Angebotes« eine Nichtteilnahme begründet. Weiter kommen sie zu dem Schluss, dass für Männer Kombi-Programme entwickelt werden sollten, welche vorwiegend in den Bereichen Ausdauer, Krafttraining und Ballsport angesiedelt sein sollten. Tittlbach et al. (2014) bestätigen dies, indem beispielsweise Ballspiele als Erfolgsfaktor von Männersportgruppen aufzufassen sind.



Die folgenden Seiten sind nicht
in der Leseprobe enthalten.



5 Zwölf exemplarische Kurseinheiten (90 Minuten)

5.1 Kurseinheit 1

Stundenthema	Mobilität ein Leben lang
Ziele	• TN lernen sich und das Kurskonzept kennen • TN wissen, welche Rolle Bewegung und Sport für ein gesundes Älterwerden spielen • TN erlernen Übungen für ein funktionelles Ganzkörpertraining allein und ohne Geräte • Intensitätssteuerung: TN erlernen Methoden der subjektiven Belastungssteuerung • TN fördern die Ausdauer unter Berücksichtigung der Intensitätssteuerung und verschiedener Lauftempi • TN bauen ein Gemeinschaftsgefühl auf
Materialien	verschiedene Bälle, evtl. Gymnastikmatten
Zusatzmaterialien	Informationsblatt 1 (Die richtige Belastung beim Trainieren)

Phase 1: Begrüßung und Information (5 Minuten)

- Vorstellungsrunde: Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer
- Informationsvermittlung: Motivationsgenerierung und Förderung von Gruppenzusammenhalt
- Zweck der heutigen Stunde erläutern und Stundenthema vorstellen: Darstellung des Kurskonzepts und Kursablaufs; Erläuterung der Notwendigkeit für und Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf ein mobiles Leben im Alltag und Freizeit
- Vorstellung der Skala des subjektiven Belastungsempfinden und immer wiederkehrendes Aufgreifen in der Stunde (Austeilen am Ende der Stunde)

Phase 2: Einstimmung/Aufwärmen (12 Minuten)

Durch **spielerisches Kennenlernen** (Muskelerwärmung, Lauftraining) soll ein Gruppengefühl entstehen und die TN sich besser kennenlernen:

Ein Ball wird beliebig durch den Kreis zugeworfen, wobei die werfende Person ihren Namen nennt. Jede Person darf den Ball nur einmal fangen und werfen (ideal ist eine Sternform). Jeder merkt sich, von wem er den Ball bekommen hat und an wen er den Ball weitergibt. Um sich die Namen besser zu merken, wird der Ablauf wiederholt. In einer dritten Runde muss man den Namen derjenigen Person nennen, der man den Ball zuwirft. Danach wird die Sternform aufgelöst und die Männer laufen in moderatem Tempo durch die Halle. Es werden mehrere Bälle ins Spiel gebracht. Vor jedem Wurf zu einer beliebigen Person muss der Name der betreffenden Person genannt werden.





Phase 3: Schwerpunkt I (20 Minuten)

Die TN sollen ein funktionales Ganzkörpertraining kennenlernen, das verschiedene Intensitätsbereiche anspricht.

Fitness-Training (Verbesserung von Kraft und Koordination) – allein und ohne Geräte

Klassisches Krafttraining im Hypertrophiebereich mit 10–15 Wiederholungen. Nachfolgend eine beispielhafte Auswahl an Übungen:

Muskelgruppe	Übung
Rücken	Latziehen, Rudern, Hackbewegungen für tiefe Muskulatur (10s)
Brust	Liegestütze (5 Wdh.)
Bauch	Crunches (seitliche und gerade Muskulatur)
Körpermitte	Superman, Beckenheben/Brücke
Beine	Kniebeugen und Ausfallschritte

Phase 4: Schwerpunkt II (30 Minuten)

Bewegung im Käfig (2 Mannschaften)

Ziel ist es Bewegung anzuregen und Spaß zu vermitteln. Die TN sollen außerdem lernen im Team gemeinsam zu arbeiten, aufeinander Rücksicht zu nehmen und sich im Raum zu orientieren. Durch verschiedene Lauf tempi (Ausdauer in Spielform) lernen die TN die Intensität zu steuern.

Die TN laufen in einem abgesteckten Viereck umher, dabei prellt jeder mit einem Ball. Auf Kommandos vom ÜL wird das Tempo erhöht oder verlangsamt. Der Fokus liegt auf der Ausführung unterschiedlicher Tempi und verschiedener Laufvarianten bei gleichzeitiger Hand-/Augenkoordination.



► Variation/Sicherheitshinweise:

- Mit Knie auf Ball setzen, auf der Stelle Kniehebelauf/Fersenlauf, verschiedene Prelltechniken einsetzen (nur die linke Hand, beide Hände), rückwärts oder seitwärts laufen, Bälle tauschen bei Begegnung ...
- Des Weiteren kann nach einer bestimmten Zeit das Kommando »Korb« kommen, bei dem die TN aus dem Viereck rausgehen und ein Basketballkorb treffen müssen
- Alternativ kann das Viereck verkleinert/vergrößert werden oder unterschiedliche Bälle eingesetzt werden
- Bälle können durch andere weiche Gegenstände z.B. Handtuch ersetzt werden
- Darauf hinweisen, dass TN nicht auf Köpfe werfen sollen



Phase 5: Ausklang/Cool Down (18 Minuten)

Statische Dehnung in der Gruppe. Ziel ist es am Ende der Stunde den Puls zu senken und die Beweglichkeit zu fördern. Folgende Übungen können exemplarisch verwendet werden.

Muskelgruppe	Übung
Wade	Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt (je Seite 30 Sek.)
Oberschenkelrückseite	normaler aufrechter Stand, zu dehnendes Bein mit der Ferse gestreckt auf den Boden stellen, Oberkörper Richtung Bein bringen, dabei Rücken gerade (je Seite 30 Sek.), das Standbein kann leicht gebeugt sein
Oberschenkelvorderseite	auf die Seite legen, unteres Bein anwinkeln, oberes Bein nach hinten führen (je Seite 30 Sek.)
Rumpf	auf allen Vieren Katze und Kuh (Wechsel zwischen Hohlkreuz und Rundrücken, 1 Min.)
Brust	Arme seitlich nach hinten führen/halten (1 Min.)
Nacken	Kopf zu einer Seite, Arm entgegengesetzt nach unten (je Seite 30 Sek.), Schulter: Arm seitlich vor dem Körper halten (je Seite 30 Sek.)
Schulter	Arm seitlich vor dem Körper halten (je Seite 30 Sek.)
Hüfte	Dehnübung im geknieten Ausfallschritt und im Sitzen mit Oberkörper vorgeneigt (je Seite 30 Sek.)

**Phase 6:** Abschluss und Verabschiedung (5 Minuten)

Ziel ist die Reflexion der Kurseinheit, die Förderung des Gruppenzusammenhalts und die Verbesserung des Kurskonzepts.

- Rückmeldung durch die TN
- Entwicklung eines Gruppenrituals (z.B. Begrüßung im Kreis mit der Gruppe, Ende mit Applaus im Kreis), das in Zukunft immer zu Beginn und am Ende einer Stunde umgesetzt wird
- ÜL teilt **1. Informationsblatt** für zu Hause aus und erläutert Bedeutung des subjektiven Belastungsempfinden



Gefällt Dir diese Leseprobe?

Dann informiere Dich über das zertifizierte Programm und ggf.
bestehende Schulungstermine beim Deutschen Turner-Bund:

Männersache

Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitsprogramm

Des Weiteren ist das Manual käuflich zu erwerben:

Hier gehts zum Online-Shop des DTB.
