

# Für wen ist das Präventionsprogramm geeignet?

Das LMB richtet sich an ältere Menschen, in und außerhalb von Pflegeeinrichtungen, mit

- familiärem oder professionellem Unterstützungsbedarf im Bereich der Grundpflege (mindestens 1x wöchentlich),
- mindestens sicherer Stehfähigkeit (ggf. mit Hilfsmitteln),
- Eignung für ein Gruppentraining (ausreichende kognitive, Hör- und Sehfähigkeit) und
- Motivation zu regelmäßiger Teilnahme.



## Ansprechpartner:

Referenzzentrum Lübeck  
[lmb@geriatrie-luebeck.de](mailto:lmb@geriatrie-luebeck.de)  
(0451) 98 902-393

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](mailto: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)

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

  
älter werden  
**IN BALANCE**



# Lübecker Modell Bewegungswelten

Ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm für Pflegebedürftige

**LÜBECKER MODELL**  
Bewegungswelten

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Was ist das Lübecker Modell Bewegungswelten?

Das von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck entwickelte Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB) ist ein standardisiertes Präventionsprogramm zur Bewegungsförderung. Es wird als spezifisches Angebot in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen und im altersgerechten Wohnen implementiert und berücksichtigt die Interessen sowie Ziele, aber auch die Leistungsgrenzen pflegebedürftiger Älterer. Neben den in Pflegeinstitutionen Wohnenden sind auch pflegebedürftige Personen, die zu Hause leben, herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Das Training zielt auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gedächtnisleistung und Kommunikation untereinander. 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 erfolgreicher Pilotphase mit begleitender wissenschaftlicher Evaluation in Schleswig-Holstein wird das LMB nun auch bundesweit Interessierten zur Verfügung gestellt.

## Das Lübecker Modell Bewegungswelten

- ist ein wissenschaftlich überprüftes Präventionsprogramm für Pflegebedürftige,
- fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit sowie die Selbständigkeit,
- vermittelt Spaß am gemeinsamen Training und
- motiviert zu täglicher Bewegung.

## Wie wird trainiert?

- Sitzgymnastik mit Elementen im Stehen
- Gruppentraining 2x wöchentlich à 60 Minuten Dauer
- etwa 8 anwesende Teilnehmende
- ergänzendes tägliches Bewegungsprogramm nach abgebildeten Anleitungen

## Bewegungswelten

Etwas Besonderes in diesem Modell sind die „Bewegungswelten“, in denen das Training angesiedelt ist. Die Bewegungswelt „Ein Tag im Garten“ vermittelt zum Beispiel Bewegungsaktivitäten wie „Äpfel pflücken“ und „Boden umgraben“. Die Übungen sind an bekannte Bewegungserfahrungen angelehnt und somit leichter umsetzbar. Die themenorientierte Gestaltung regt Phantasie, Kreativität, Gedächtnis und Kommunikation an und erleichtert bisher weniger bewegungsaffinen Menschen den Zugang zum Bewegungsprogramm.