

Fit für die Zukunft

Gesund älter werden

Gestaltung des demographischen Wandels
in der Arbeitswelt

- Nordic Walking -

Ein Curriculum-Projekt der betrieblichen
Gesundheitsförderung
für
Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen

Kooperation

„Arbeit und Leben - DGB / VHS (Hamm),
IG Metall Hamm,
Gesamtbetriebsrat Salzgitter Mannesmann GmbH, Hamm



Ganz links: Franz Markowski / Ehemaliger Gesamtbetriebsratsvorsitzender Salzgitter Mannesmann GmbH.
Mitte: Richard Paetzold, Projektleiter / Leiter der ö. A. G. Arbeit und Leben, Recklinghausen, von 1974 bis 2002
Ganz rechts: Udo Overdick / Ehemaliger 1. Bevollmächtigter der IG-Metall, Hamm

- Inhaltsverzeichnis -

Einleitung.....	5
1. Gesundheit als lebenslanger Prozess.....	6
1. 1 Neues Verständnis von Gesundheit.....	6
1. 2 Betrieb und Gesundheit.....	6
1. 3 Betriebliche Gesundheitsförderung.....	7
2. Handlungsfelder und Ziele: Wege zum Curriculum.....	8
2. 1 Zur Vorgeschichte des Projektes.....	8
2. 2 Projektleitung und Durchführung.....	9
2. 3 Die Projektseminare des Curriculums.....	10
2. 4 Der Weg zum Curriculum.....	11
2. 5 Die Position der IG-Metall und des Gesamtbetriebsrates.....	13
2. 6 Vom GO-Projekt zum Curriculum.....	14
3. Das Curriculum-Projekt.....	15
3. 1 Zielsetzung des Projektes.....	15
3. 2 Der Sport: Nordic Walking.....	17
3. 3 Die Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen / Betriebsräte (m / w).....	18



4. Struktur des Curriculums.....	20
4. 1 Der Integrationsansatz des Curriculums.....	20
4. 2 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen / Demographischer Wandel.....	20
4. 3 Demographischer Wandel und Betrieb.....	21
4. 4 Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung.....	22
4. 5 Der Sport.....	22
4.5.1 Nordic Walking.....	22
4.5.2 Nordic Walking als Sport im Curriculum.....	23
4. 6 Nordic Walking und Gesundheit.....	25
4. 6. 1 Gesundheitliche Vorteile des Sportes.....	26
4. 6. 2 Prävention durch Bewegung.....	26
4. 6. 3 Herz und Kreislauf durch Bewegung fördern.....	26
4. 6. 4 Förderung des Muskel-Skelettsystems durch Bewegung.....	27
4. 6. 5 Stressbewältigung durch Bewegung.....	27
4. 6. 6 Fitter mit jedem Schritt.....	28

5. Die Integration.....	29
5. 1 Allgemeines zur Integration.....	29
5. 2 Gesundheitsbildung an Volkshochschulen.....	29
5. 3 Der Integrationsansatz des Curriculums.....	30
5. 4 Ein Beispiel der Integration.....	32
6. Formen der Integration.....	33
6. 1 Additive und dialektische Integration.....	33
6. 2 Zielgruppen und Integration.....	34
6. 3 Die Zielgruppenfrage.....	36
6. 3. 1 Multiplikatoren.....	36
6. 3. 2 Arbeitnehmer / innen als Zielgruppe.....	36



Seminar 16. / 18. Mai 2008 / Winterberg / Hochsauerland

7. Der additive Integrationsansatz.....	37
7. 1 Gesellschaftliche Lernziele.....	39
7. 2 Gesellschaftliche Inhalte	39
7. 3 Sportliche Lernziele.....	40
7. 4 Sportliche Inhalte.....	40

7.5	Zur Methode des additiven Ansatzes.....	40
7.6	Zielgruppen des additiven Ansatzes.....	40
8.	Der dialektische Ansatz.....	41
8.1	Lernsequenz und Lernsituation.....	42
8.2	Dialektisches Lernen.....	43
8.3	Schnittstellen der Integration.....	44
8.4	Beispiele der Integration.....	44
8.4.1	Problemfeld Rückenschmerzen.....	45
8.4.2	Problemfeld Verspannungen Nacken / Schulter.....	47
8.4.3	Problemfeld Gelenke.....	48
8.4.4	Herz und Kreislauf.....	49
9.	Übergreifende Rahmenbedingungen.....	51
10.	Dialektische Integration.....	54
10.1	Lernsituation: Langer Schritt und Stock.....	55
10.2	Lernsituation und Gesundheitsförderung.....	56
10.3	Lernsituation und demographischer Wandel.....	56
10.4	Zusammenfassung.....	56
11.	Methoden der dialektischen Integration.....	57
12.	Zielgruppen.....	57
12.1	Arbeitnehmer / innen.....	57
12.2	Multiplikatoren.....	58
12.3	Hauptamtliche Multiplikatoren.....	59
13.	Kompetenzen.....	60
15.	Anmerkungen zur Technik des Sportes.....	61
16.	Arbeitsmaterialien.....	61
16.1	Papier Nr. 1: Das Curriculum.....	61
16.2	Papier Nr. 2: Der Workshop.....	61
16.3	Papier Nr. 3: Das Positionspapier.....	62
17.	Video-Material.....	63
17.1	Videobereich (I) - Filme aus den Seminaren.....	63
17.2	Videobereich (II) - Filme zur Technik des Sportes.....	63
17.3	Videobereich (III) – Filmdokumentation 2005 – 2010.....	64
18.	Der Workshop (Papier Nr. 2).....	65 - 75
19.	Zeitplan des Workshops.....	76
20.	Grundmerkmale der Technik (Übersicht).....	78
21.	ANW (Handzettel).....	79

Einleitung

Der in den Medien oft thematisierte demographische Wandel hat längst begonnen. Die Bevölkerung in Deutschland schrumpft, es gibt immer weniger junge und immer ältere Personen im Erwerbsalter. Da bedeutet für die Unternehmen: Auch das Alter ihrer Belegschaft wird in den nächsten Jahren drastisch zunehmen.

Leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter/innen bis zur Rente, die Wettbewerbsfähigkeit deutscher Unternehmen steht und fällt in Zukunft mit einer leistungsfähigeren älteren Belegschaft. Das wird nur gelingen, wenn die Firmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen erhalten können.



Workshop 31. August 2008

Im Jahr 2020 werden nach einer Prognose des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) 13,2 Millionen über 50-jährige 7,6 Millionen unter 30-jährigen Arbeitnehmer/innen gegenüber stehen. Dann wird jede dritte Arbeitskraft 50 Jahre und älter sein. Studien zeigen, dass Ältere mindestens genau so produktiv sind wie Junge, solange sie gesund und damit leistungsfähig bleiben.

Dieser Trend wird sich durch Änderungen in den politischen Rahmenbedingungen noch verstärken. So wird das Renteneintrittsalter stufenweise auf 67 Jahre angehoben, die Altersteilzeitregelung auslaufen.

Bei einem höheren Anteil älterer Arbeitnehmer/innen in den nächsten Jahren wird

auch ihre Bedeutung als Produktivkräfte steigen. Das Erfahrungswissen, das erworbene Know - How, soziale Reife und hohe Zuverlässigkeit machen ältere Arbeitnehmer/innen zu einer wichtigen Ressource: So lange es die Gesundheit erlaubt.

Für die Betriebe, Betriebsräte und Gewerkschaften erwächst daraus eine Herausforderung, die aber auch zu einer Chance werden kann, wenn den Problemen frühzeitig begegnet wird. Sich über die langfristige Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Gedanken zu machen, ist dabei ein wichtiger Schritt. Die entscheidende Voraussetzung: der Erhalt der Gesundheit bei zunehmendem Alter. Die Gesundheit zu erhalten müssen Unternehmen, Gewerkschaften, Betriebsräte und Gesellschaft in Zukunft als gemeinsame Aufgabe verstehen.

An dieser Zielsetzung ist das Projekt „Fit für die Zukunft - Gesund älter werden“ ausgerichtet: Erhalt und Ausbau der Gesundheit auch bei steigendem Alter.

Denn dieser Sport ist zugleich sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein wertvolles Konzept für die Gesundheit. Darüber hinaus ist es ein attraktiver Sport, der auch allen Erwartungen entspricht, die an Sport gestellt werden. Als Sport vermittelt Nordic Walking zudem Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Alles in allem ein Plus für die Gesundheit und Lebensqualität.



Seminar 16. / 18. Mai 2008

1. Gesundheit als lebenslanger Lernprozess

Lebenslanges Lernen ist ein Leitbild moderner Gesellschaften.

Der Ansatz des Lebenslangen Lernens geht davon aus, die Lernbereitschaft jedes Einzelnen zu stärken, um mit dem schnellen Wandel der Arbeits- und Lebenswelt auf Dauer Schritt halten zu können. Neuen Entwicklungen gegenüber soll sich geöffnet und Anteil daran genommen werden.

Die Idee des Lebenslangen Lernens zielt darauf ab, Persönlichkeitsmerkmale zu entfalten und die Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern. Dadurch soll mehr Teilhabe an der Gestaltung der Gesellschaft und der Arbeitswelt durch den Einzelnen erreicht werden.

Lebenslanges Lernen kann einen Beitrag dazu leisten, unterschiedliche Kompetenzen zu erlangen und diese dann selbstständig weiter zu entwickeln. Dazu gehört auch die Gesundheit. Sie ist mit dem Konzept des lebenslangen Lernens unmittelbar verbunden.

Die eigene Gesundheit zu schützen und gesundheitliche Potenziale zu entwickeln, wird zukünftig einen ähnlich hohen Stellenwert haben, wie der Erwerb fachspezifischer Kompetenzen. Damit gehört die Gesundheit untrennbar zum Konzept des lebenslangen Lernens.

Für das lebenslange Lernen ist die Gesundheit eine wichtige Voraussetzung. Sie ist aber auch Inhalt und Gegenstand des lebenslangen Lernens.

Gesundheitsbezogenes Handeln muss erlernt werden. Notwendige Handlungskompetenzen werden dabei in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebensbereichen auf ganz unterschiedliche Weise erworben. Dazu gehören die Familie, die Freizeit und die Schule, aber auch der Betrieb - ein lebenslanger Lernprozess.

1.1 Neues Verständnis von Gesundheit

Das Verständnis von Gesundheit hat sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Die WHO (Ottawa 1986) definiert Gesundheit als vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Dieser Anspruch basiert auf einem neuen Gesundheitsbegriff. Dieser fragt nicht nach der Entstehung von Krankheiten, sondern nach den Voraussetzungen für den Erhalt der Gesundheit.

Gesundheit in diesem Sinne muss von jedem erst erworben werden, wenn nicht erkämpft werden. Es muss ein Verhältnis zum eigenen Körper, zur Lebensumwelt und zur sozialen Umwelt hergestellt werden. Die Schaffung eines Gesundheitsbewusstseins, ist somit eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit im umfassenden Sinn. Zweifellos handelt es sich dabei um einen lebenslangen Lernprozess

1.2 Betrieb und Gesundheit

Ein zentraler Satz der Ottawa-Charta besagt, dass die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit und die Arbeitsbedingungen organisiert, eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein sollte.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels gewinnt diese Erkenntnis besonders an Gewicht. Die Innovationen der Zukunft müssen auf Dauer von einer durchschnittlich älteren Belegschaft erbracht werden.

Dass die Arbeitsbedingungen in den Betrieben vielfach ein gutes Stück davon entfernt sind, Quelle der Gesundheit zu sein, wird in Umfrageergebnisse immer wieder aufgezeigt.

Die Dritte Europäische Umfrage über die Arbeitsbedingungen 2000 präsentierte dazu folgende Ergebnisse:

- 33% der Befragten klagen über Rückenschmerzen,
- 28% der Befragten empfinden Stress,
- 23% der Befragten leiden unter Muskelschmerzen im Schulter- und Nackenbereich,
- 23% der Befragten sind in ihrer Leistungsfähigkeit durch allgemeine Erschöpfungszustände beeinträchtigt

Dabei ist allerdings zu berücksichtigen, dass Arbeit und Arbeitsgestaltung nicht die einzige Ursache dafür sind, dass Menschen erkranken. Trotzdem hat der Betrieb eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit. Das liegt vor allem darin begründet, dass der Mensch einen Großteil seines Lebens am Arbeitsplatz verbringt.

1.3 Betriebliche Gesundheitsförderung

Viele Betriebe entwickeln deshalb Pläne zur betrieblichen *Gesundheitsförderung* und zur Förderung des *Gesundheitsbewusstseins* der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Gesundheitsbewusstsein und Gesundheit sind dann das Ergebnis eines Lernprozesses, der zu einem wesentlichen Teil in der Arbeitswelt stattfindet.

Überlegungen einer aktiven Gesundheitsförderung zielen deshalb auch darauf ab, Impulse in diese Richtung zu geben, um den Zustand nachhaltiger Gesundheit zu erreichen.

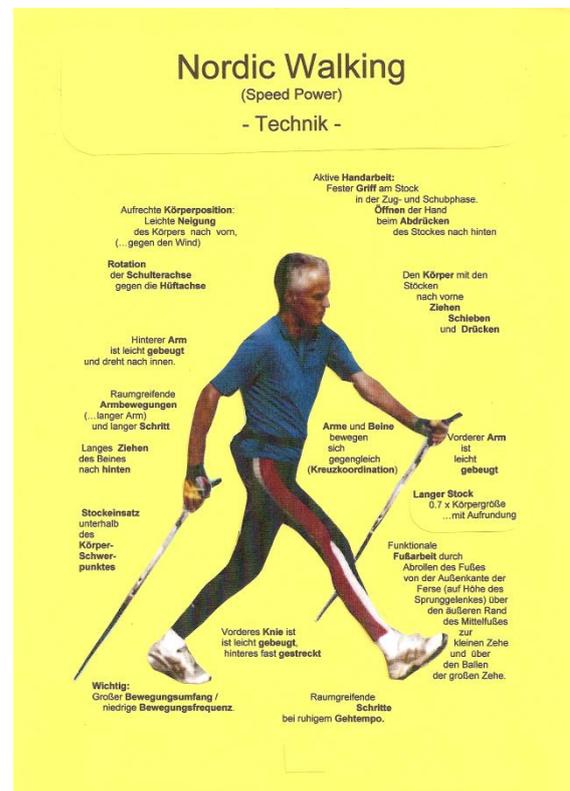
Das setzt einerseits voraus, dass Risiken für die Gesundheit als solche erkannt und vermieden werden. Doch dürfen sich die pädagogischen Bemühungen im Bereich der *Gesundheitserziehung* nicht in Aufklärungsarbeit über Risiken erschöpfen.

In der *Gesundheitsbildung* setzt man daher nicht nur auf die Vermittlung von Risikofaktoren, sondern konzentriert sich auf solche Faktoren, von denen man weiß, dass sie die Gesundheit der Menschen fördern.

Dazu gehört neben gesunder Ernährung, allgemeiner Hygiene, der Arbeitsplatzgestaltung, dem Arbeitsverhalten und sonstigen Bedürfnissen auch die *Bewegung* ganz allgemein. Sie ist dem Menschen naturbedingt gegeben. Ausdauernde Fortbewegung entspricht einem natürlichen Bedürfnis. Was in der Regel so nicht gesehen wird. Dennoch: *Bewegung trägt ganz wesentlich zur Gesundheit bei.* Deshalb steht im Mittelpunkt des Projektes auch die sportliche Betätigung.

Die Förderung der Gesundheit in dem Sinne, das sie erhalten und ausgebaut werden soll, überschreitet damit den Bereich, in dem es hauptsächlich um die Vermittlung von Risikofaktoren geht und interessiert sich mehr für die Entwicklung persönlicher gesundheitlicher Kompetenzen auf fachlicher, emotionaler und sozialer Ebene.

Denkt man diesen Ansatz zu Ende, so wird deutlich, dass Gesundheit das Ergebnis des Einsatzes vieler ist: des Staates, der Gesellschaft, der Betriebe und jedes Einzelnen.



Lehr- und Lernmaterial

2. Wege zum Curriculum - Projekt

„Wir haben es (... Nordic Walking) jetzt kennen gelernt und ich denke, da wir ja als Betriebsräte auch Multiplikatoren sind im Betrieb, kann man damit werben. Vor allem, weil wir es selbst gemacht haben. Das war eine tolle Sache und ich denke, da werden wir weiter dran arbeiten“.

Frank Markowski,
(Gesamtbetriebsratsvorsitzender / SMP),
im Rahmen der Seminarkritik des ersten Seminars

2.1 Zur Vorgeschichte des Projektes

Fit für die Zukunft heißt ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung, an dem

- die Örtliche Arbeitsgemeinschaft ARBEIT UND LEBEN - DGB / VHS (Hamm),
- die INDUSTRIEGEWERKSCHAFT METALL (IGM / Hamm) und
- der Betriebsrat der SALZGITTER MANNESMANN PRÄZISROHR GmbH (Hamm)

beteiligt waren.

Die Idee dazu war Ergebnis einer Reihe von Seminaren, die auf Initiative des Gesamtbetriebsrates des Salzgitterkonzerns im Rahmen der Örtlichen Arbeitsgemeinschaft *Arbeit und Leben*, DGB / VHS Hamm geplant und durchgeführt wurden.

Allerdings stand ein *Curriculum zur Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung* anfangs nicht zur Diskussion. Diese

Idee entwickelte sich erst im Verlauf des ersten Seminars.

Der Vorsitzende des Gesamtbetriebsrates, Frank Markowski, brachte die Idee des Projektes erstmalig im Mai 2008 am Ende des ersten Seminars zum Ausdruck:

Betriebsräte sind auch Multiplikatoren der betrieblichen Gesundheitsförderung (Siehe nebenstehenden Kasten).

Die Seminare selbst wurden auf Grund einer Initiative des Betriebsrates eingerichtet. Ein Mitglied des Betriebsrates war Teilnehmer eines Volkshochschulseminars gewesen, in dem Grundlagen des Sportes *Nordic Walking* vermittelt wurden.

Gesundheitliche Probleme hatten den Kollegen zur Teilnahme am Seminar veranlasst. Nach mehreren Operationen an der Hüfte war er auf der Suche nach einem Sport, der zur Entlastung des Bewegungsapparates beitragen konnte.

Wir haben sein Beispiel in einem Film dokumentiert und bewusst an den Anfang des Curriculums gestellt. Damit soll gleich zu Beginn deutlich werden, wo der gesundheitliche Nutzeffekt dieses Sportes liegt.



Gerd Haffner / Betriebsrat / Initiator der Seminare.

Deshalb macht es auch Sinn, die Lektüre an dieser Stelle kurz zu unterbrechen und sich den Film im Internet anzusehen.

Das Video dazu findet man unter www.youtube.com/riccard3

Dort befinden sich 22 Videos zur Technik des Sportes. Sie sind alle mit einem Zeithinweis versehen. Der hier gemeinte Film läuft unter 6:39 min.

Außer der Technik gibt es in diesem Film ein Interview, in dem der Kollege im Einzelnen begründet, warum er Sport betreibt.

Die Seminarteilnahme brachte ihn später auf die Idee, Sport und Gesundheit miteinander zu verknüpfen und diesen Gedanken in seine Tätigkeit als Betriebstat einzubringen.

Dort wurde der Vorschlag gemacht, sich bei der betrieblichen Gesundheitsförderung auch mit Sport zu beschäftigen und dies am Beispiel von *Nordic Walking* zu tun. Dazu sollten Seminare mit Angehörigen des Betriebsrates durchgeführt werden.

Nach ersten Kontakten mit der IG-Metall und der örtlichen Arbeitsgemeinschaft *Arbeit und Leben* wurde diese Idee auch von dort aufgegriffen und inhaltlich sowie organisatorisch in Angriff genommen.

Die Zielsetzung sollte darin bestehen, sportliche Seminare durchzuführen, um deutlich zu machen, wie durch Sport Einfluss auf die Gesundheit von Arbeitnehmern genommen werden kann.

Man ging dabei von der Überlegung aus, Mitglieder des Betriebsrates in die Lage zu versetzen, die Idee eines solchen Vorhabens - nämlich *Förderung der Gesundheit durch Sport* - in den Betrieb hineinzutragen. Sie sollten in ihrer Funktion als Betriebsräte in die betriebliche Gesundheitsförderung eingebunden werden. Der Schwerpunkt lag also auf ihrer Funktion als *Multiplikatoren*.

Diese Idee entwickelte sich aber erst im Laufe des ersten Seminars und führte dann erst zu weiteren Überlegungen zu einem *Curriculum der betrieblichen Gesundheitsförderung* am Beispiel eines bestimmten Sportes.

2.2 Projektleitung, Durchführung und Arbeitsmaterialien

Für die Durchführung des Projektes stand der ehemalige Leiter der Örtlichen Arbeitsgemeinschaft *Arbeit und Leben* (Recklinghausen), Richard *Paetzold*, zur Verfügung. Er leitete diese Arbeitsgemeinschaft von 1974 bis 2002. In dieser Zeit war er auch ständiges Mitglied im Bezirksbildungsausschuss der IGBE / IGBCE, Ruhr Nord.

Im Projekt selbst zeichnete er für das Konzept, die inhaltliche Gestaltung und den sportlichen Teil des Curriculums verantwortlich. Auch alle abschließenden Arbeiten lagen in seiner Hand.

R. *Paetzold* (Diplom-Soziologe) war vormals Direktor der Volkshochschule Recklinghausen und hat sich nach seinem Wechsel in den Ruhestand (2002) über mehrere Jahre praktisch und theoretisch mit Nordic Walking beschäftigt.

Er besaß Trainingsberechtigungen des *Deutschen Nordic Walking Verbandes* (DNV) und konnte auf eine mehrjährige Tätigkeit als Kurs- und Seminarleiter für diesen Sport an der Volkshochschule Oer-Erkenschwick / NRW zurückblicken.

Des Weiteren hat er sich über mehrere Semester an der Universität Münster mit theoretischen Fragen des Sportes (Sportanatomie / Sportphysiologie) und Fragen der Wissenschaftstheorie beschäftigt.

Das Ergebnis war die Entwicklung einer Technik für diesen Sport, mit der man einen dreimal so hohen Stockdruck generieren kann, wie mit den normalen Varianten dieses Sportes. Das Gleich gilt dann auch für die Entlastung des Bewegungsapparates. Sieh dazu den Hinweis auf das *Positionspapier* auf der nächsten Seite.

Die Praxiserfahrungen und theoretischen Überlegungen sind in eine Reihe von Arbeitspapieren eingeflossen, die den theoretischen und sportlichen Rahmen des Curriculums ausmachen.

Die *Beschreibung der Technik* und die *theoretischen Überlegungen* sind Grundlage eines *Positionspapiers*, das als PDF-Datei unter www.nordic-walking-speed-power.de (PDF: August 2016, Positionspapier) im Internet abrufbar ist.

Das Positionspapier enthält umfangreiches Material zur Technik und zur Vermittlung des Sportes. Außer der Technik und Vermittlungsfragen enthält das Positionspapier eine schlüssige Theorie des Sportes einschließlich ihrer erkenntnistheoretischen Grundlagen.

Zum *Positionspapier* gehört umfangreiches *Videomaterial*, das unter www.youtube.com/riccard3 im Internet abrufbar ist.

Dabei handelt es sich um 22 Videos zur Technik des Sportes. Gesundheitliche Fragen des Sportes spielen ebenfalls eine Rolle. Die Gesamtzahl der Aufrufe im Internet liegt derzeit bei ca. 480 000. Das Lehrvideo allein verzeichnet 350 000 Aufrufe (Stand: Mai 2017).

Zur *Vermittlung der Technik* steht ein weiteres Arbeitspapier (*Workshop*) zur Verfügung. Es ist unter www.nordic-walking-speed-power.de *Worum es geht: PDF Workshop* zu finden.

Der *Workshop* ist an Lernzielen ausgerichtet, macht Angaben zu den Inhalten und gibt methodische Hinweise.

Eine detailliertere Aufschlüsselung der Papiere befindet sich auf den Seiten 61 / 62.

Die Seminare des Projektes sind auch filmisch dokumentiert. Sie sind auf der DVD Nr. 3 und auch im Internet zu finden (Siehe dazu Seite 63 f).

Zur Vorgeschichte des Projektes zählen auch zwei Interviews, die mit dem 1. Bevollmächtigten der IGM, Hamm, Udo Overdick und dem Gesamtbetriebsratsvorsitzenden des Salzgitterkonzerns, Frank Markowskie, durchgeführt wurden. Wortprotokolle dazu befinden sich auf Seite 13. Die Originalinterviews sind auf der DVD Nr. 3 zu finden.

Die Frage nach der Finanzierung solcher Projekte spielte in der Planungsphase ebenfalls eine Rolle. Deshalb sollte der integrative Ansatz des Curriculums im Anschluss an die Seminare daraufhin untersucht werden, ob und inwieweit eine Bezuschussung durch bestehende *Gesetze zum Bildungsurlaub* möglich ist.

2.3 Die Projektseminare des Curriculums

Der Salzgitter Konzern selbst arbeitet seit 2005 an einem Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung (*GO-Projekt / Generationen Offensive*).

In diesem Projekt geht es um den demographischen Wandel und seinen Auswirkungen auf die Arbeitswelt und da insbesondere auf die Situation der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen im Betrieb. Ziel des Konzernprojektes ist der Auf- und Ausbau der betrieblichen Gesundheitsförderung und damit der Versuch, über gezielte Maßnahmen die Arbeitskraft der Betriebsangehörigen mit zunehmendem Alter zu erhalten und soweit wie möglich auszubauen.

Unser *Curriculum* entstand in Anlehnung an das GO-Projekt, ist ansonsten aber ein eigenständiges Unterfangen. Deshalb liegen dem Projekt Überlegungen zugrunde, wie sie der Betriebsrat selbst entwickelt hat. Zu diesen Überlegungen gehörten auch entsprechende Sportseminare zur Gesundheitsförderung.

In diesen Seminaren steht das Kennenlernen einer Sportart im Vordergrund. Wobei der Schwerpunkt der sportlichen Betätigung auf dem gesundheitlichen Nutzeffekt liegt.

An die Entwicklung eines originären Curriculums zur Gesundheitsförderung war zunächst nicht gedacht.

Deshalb wurde die Arbeit auch ohne Rücksicht auf solche Überlegungen mit einem 3-tägigen Sportseminar eingeleitet. Dieses Seminar fand vom 16. bis 18. Mai 2008 in Winterberg (Hochsauerland) statt. Teilnehmer und

Teilnehmerinnen waren Betriebsräte des Salzgitter-Konzerns mit ihren Frauen.

Siehe dazu DVD - Nr. 1 / Film 1: Dokumentation des 1. Seminars / Mai 2008 / Seite 63 – 64)



Winterberg / Mai 2008

Ursprünglich waren die Seminare auf ein Jahr angelegt. Insgesamt sollten vier davon durchgeführt werden. Im Anschluss daran sollte dann über eine Verlängerung der Arbeit nachgedacht und entschieden werden.

Der vorläufige Abschluss sollte durch ein dreitägiges Seminar im Frühjahr 2009 gekennzeichnet sein. Zwischen dem ersten Seminar (Mai 2008) und dem Abschlussseminar 2009 waren ein eintägiger Workshop (August 2008) und ein weiteres Seminar (15. bis 16. November 2008) geplant.

Der *Workshop* im August 2008 konnte wie geplant durchgeführt werden. (Siehe dazu DVd-Nr.1 / Film 2: Dokumentation des Workshops August 2008).

Das für November 2008 vorgesehene Wochenendseminar konnte jedoch nicht stattfinden. Die Tarifauseinandersetzungen in der Metallindustrie hatten sich im Herbst 2008 zugespitzt und die Gewerkschaft (IG-Metall) befand sich zum Zeitpunkt des Seminars bereits in Streikbereitschaft. Das Seminar musste deshalb kurzfristig abgesagt werden. Es sollte aber im Frühjahr 2009 nachgeholt werden.

So konnte dann auch ein drittes Seminar vom 28. bis zum 29. März 2009 (Winterberg) stattfinden. Siehe dazu DVD-Nr. 1 / Film 3 Dokumentation des dritten Seminars / März 2009).

Mit dem Märzseminar 2009 sollte die Projektarbeit zunächst einmal beendet sein. Über eine Fortsetzung sollte nach Auswertung aller Seminare entschieden werden. Dazu ist es dann allerdings nicht mehr gekommen. Aus organisatorischen Gründen war es nicht mehr möglich, die bisherige Gruppe für eine weitere Mitarbeit zu gewinnen. Das wäre jedoch Voraussetzung gewesen, um die Fortschritte in der sportlichen Technik bei den Teilnehmern berücksichtigen zu können.

Deshalb beruht das Curriculum in seinem empirischen Teil ausschließlich auf den tatsächlich durchgeführten Seminaren. Im Nachhinein hat es sich allerdings herausgestellt, dass dieser empirische Teil für die Entwicklung des Curriculums vollkommen ausreichend war. Es war genug Filmmaterial vorhanden, um das Curriculum auch visuell unterlegen zu können.

2.4 Der Weg zum Curriculum

In einem weiteren Schritt sollten die didaktische Konzeption für die Seminare und die empirischen Ergebnisse daraufhin überprüft werden, inwieweit sie als Grundlage für ein *Curriculum zur betrieblichen Gesundheitsförderung* geeignet sind.

Für diese Überprüfung sollten alle Materialien zusammengefasst und in Form eines *Abschlussberichtes* festgehalten werden. Zu den Materialien sollten die grundlegenden Überlegungen zum Curriculum, die didaktische Konzeption der Seminare und das vorhandene empirische Material (Filme) gehören.

Bei dem vorliegenden Papier *Fit für die Zukunft* handelt es sich jedoch nicht um diesen Abschlussbericht. Das Papier sprengt den Rahmen eines

solchen Berichtes und hat sich unter der Hand zu einem *eigenständigen Curriculum* weiterentwickelt. So soll das Papier auch verstanden werden.

Als ein in sich geschlossenes Curriculum zur Integration gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung.

Dabei handelt es sich um ein didaktisches Konzept, bei dem Fragen des gesellschaftlichen Wandels und der betrieblichen Situation von Arbeitnehmern mit solchen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung miteinander verknüpft werden.



Im Seminar / Theorie / Winterberg Mai 2008

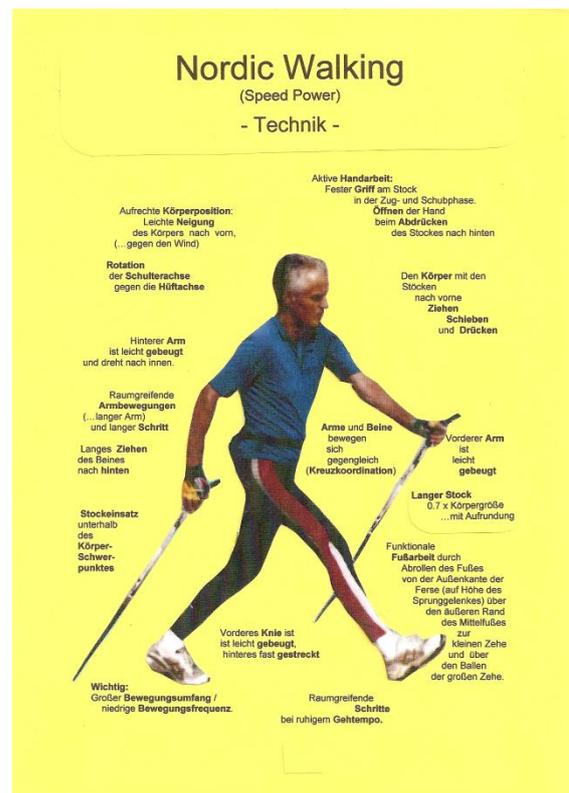
Es ist also der Versuch, *gesellschaftspolitische Bildung* mit *Gesundheitsbildung* zu verbinden (integrieren). Damit wird es zu einem Konzept der *Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung*.

Allerdings wurde zu Beginn nur eine bestimmte Zielgruppe ins Auge gefasst. Dabei handelte es sich um die Angehörigen des Betriebsrates. Die Funktion der Seminare sollte zunächst darin bestehen, Betriebsratsangehörige zu motivieren, sich über Sport für die eigene Gesundheit zu interessieren und etwas dafür zu tun. Das sollte über das Kennenlernen und die Ausübung eines entsprechenden Sportes geschehen. Das Thema Gesundheit und Sport sollte also das Interesse der Betriebsratsmitglieder an ihrer eigenen Gesundheit nicht überschreiten. An weitere Zielgruppen war zunächst nicht gedacht.

Es war also zu diesem Zeitpunkt noch nicht geklärt, welche Rolle die Betriebsräte spielen sollten. Waren sie ganz normale Betriebsangehörige im Rahmen einer Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder sollten sie bereits in ihrer Funktion als Multiplikatoren angesprochen werden?

Letzteres entwickelte sich erst im Laufe des ersten Seminars, als über die Rolle des Betriebsrates im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung gesprochen wurde und man der allgemeinen Meinung war, dass Betriebsräte bei der Gesundheitsvorsorge eine offensive Mittlerfunktion einnehmen sollten.

Erst danach wurde die Zielgruppe des Projektes um alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen erweitert.



Technikanleitung

2.5 Position der IG Metall und des Gesamtbetriebsrates zu den Seminaren und zum Projekt

Die Position des Betriebsrates und der IG-Metall zum Projekt sind Inhalt zweier Interviews, die mit dem ersten Bevollmächtigten der IGM, Udo Overdick und dem Gesamtbetriebsratsvorsitzenden im Salzgitterkonzern, Frank Markowski, im Rahmen des ersten Seminars geführt wurden und wörtlich zitiert werden. Die Interviews sind auch Inhalt des ersten Seminars / DVD-Nr. 1 / Film 1 (Siehe Seite 63).

Interview mit dem 1. Bevollmächtigten der IG-Metall Udo Overdick

Frage:

„Du bist 1. Bevollmächtigter der IG Metall in Hamm und Du hast in Kooperation mit Arbeit und Leben dieses Seminar geplant. Mit welchen Vorstellungen und Überlegungen seid Ihr an das Seminar herangetreten?“

Antwort:

„Im Rahmen meiner Tätigkeit als erster Bevollmächtigter der IGM-Hamm betreue ich auch den Gesamtbetriebsrat der Salzgitter Mannesmann Präzisrohr G. m. b H. In diesem Konzern gibt es ein sogenanntes Go-Projekt (Generationen-offensive). In diesem Projekt gibt es mehrere Bausteine u. a. Betriebliche Gesundheitsförderung. Aber man versteht diese betriebliche Gesundheitsförderung auch ganzheitlich, dass die Kollegen herangeführt werden, auch persönlich etwas für sich zu tun.

In diesem Zusammenhang haben wir den Gesamtbetriebsrat eingeladen, in ein Seminar zu kommen, um uns selbst mit Sport zu beschäftigen. Und wir sind dann auf die Idee gekommen, das mit Nordic Walking zu tun, weil dies ein Ganzkörpertraining ist und das kann im Grunde genommen jeder in jedem Alter tun. Damit wollten wir den Einstieg finden, um uns mit der Problematik der

betrieblichen Gesundheitsförderung zu beschäftigen und da insbesondere mit dem Go-Projekt. Aber gleichzeitig auch etwas sportlich tun, um ein Gefühl für uns selbst zu entwickeln und uns in das Thema einzuarbeiten, also in eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die wir im Grund genommen in diesem Projekt bearbeiten wollen.“

Interview mit Frank Markowski (Gesamtbetriebsratsvorsitzender)

Frage:

„Was versteht man unter GO-Projekt und welche Vorstellungen sind damit verbunden?“

Antwort:

„GO-Projekt heißt Generationen Offensive. Vorher hieß es anders. Der Start war 2005. Da hieß es noch 2025. Damals sind verschiedene Arbeitsgruppen gebildet worden weil man erkannt hatte, dass man es durch den demographischen Wandel immer mehr mit älteren Kollegen zu tun hat. Das heißt natürlich auch, diese älteren Kollegen müssen länger arbeiten und wir müssen Arbeitsbedingungen schaffen, dass man in dem hohen Alter auch noch arbeiten kann, d.h. Arbeitsplätze so zu gestalten, dass keine Skeletterkrankungen auftreten können.

Die Generationen Offensive (GO) ist ein Schritt weiter, d.h. jetzt kommt die Frage der Umsetzung. Das Unternehmen hat da schon einiges getan. Auch ein Baustein mit vorsorgender Untersuchung wie Augenuntersuchungen und Rücken-schulung wird jetzt vom Unternehmen angeboten.

Wir Betriebsräte sind uns darin einig, dass wir gesagt haben, wir wollen uns auch für belastungsreduzierende Schichten stark machen. Was kann man da machen, damit eben auch die älteren Kollegen, die in der Schicht sind, weiterhin beschäftigt werden können.

Und ganz wichtig ist eben auch dieser Aspekt, den wir jetzt mit diesem Seminar gemacht haben. Man muss in dem GO-Projekt auch etwas Eigenes tun und da

kam uns mit dem Kollegen Udo Overdick der Gedanke, dieses Nordic Walking, weil es auch sehr gut entlastend für die Wirbelsäule ist, auszuwählen.

Wir haben es jetzt kennengelernt und ich denke, da wir ja als Betriebsräte auch Multiplikatoren sind, im Betrieb kann man damit etwas werben, weil wir es ja selbstgemacht haben. Das war eine tolle Sache und ich denke, da werden wir weiter dran arbeiten“.

2.6 Vom GO - Projekt zum Curriculum Projekt *Fit für die Zukunft*

Im Salzgitterkonzern wird demnach an einem Projekt zum Thema „GO / Generationen Offensive 2025“ gearbeitet. Dieses Projekt beschäftigt sich in der Hauptsache mit Fragen des demographischen Wandels und seinen Auswirkungen auf die Arbeitswelt.

Thema ist die betriebliche Gesundheitsförderung und damit der Versuch, über gezielte Maßnahmen die Arbeitskraft der Betriebsangehörigen mit zunehmendem Alter zu erhalten und wenn möglich auszubauen.

Die Möglichkeiten der Unternehmen, Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu nehmen, sind dabei vielfältig. Dazu gehören insbesondere Maßnahmen, die präventiv wirksam und in der Lage sind, das Gesundheitsbewusstsein der Beschäftigten fördern können.

Dazu gehören:

- Maßnahmen des klassischen Arbeits- und Gesundheitsschutzes, also z.B. die ergonomische Optimierung von Arbeitsplatz und Arbeitsumgebung.
- Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation, z.B. Mischarbeit
- Angebote, mit denen psychischen

Fehlbelastungen entgegengewirkt werden kann, z.B. Anti-Stress-Seminare

- Einrichtung von Gesundheitszirkeln, Mitarbeitergesprächen etc.

Nicht zuletzt gehört die Förderung der körperlichen Fitness (durch Sport) dazu, was ja zentrales Thema des Curriculums ist.

Mit dem GO-Projekt wurde bereits 2005 begonnen. Es wurden Arbeitsgruppen zur betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt, da absehbar war, dass der demographische Wandel dazu führen würde, dass ältere Beschäftigte länger beschäftigt werden müssten.



Frank Markowskie / Betriebsratsvorsitzender in Aktion

Deshalb sollten Arbeitsbedingungen geschaffen werden, damit auch in höherem Alter ohne gesundheitliche Beschwerden gearbeitet werden kann. Arbeitsplätze sollten zum Beispiel so gestaltet werden, dass das Risiko von Skeletterkrankungen erheblich gesenkt würde.

Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins besaß von daher einen hohen Stellenwert und oberste Priorität. Das GO-Projekt enthielt eine Reihe von Bausteinen, von denen die betriebliche Gesundheitsförderung ein Teil war.

Zu den *Handlungsfeldern* des GO-Projektes gehörten:

Handlungsfelder

- Fragen der Ernährung und des Gewichtsmanagements (Reduzierung von Übergewicht),
- des Bewegungsmangels,
- des Umgangs mit Stress,
- der Herz- und Kreislauferkrankungen,
- der Skelett- und Muskelerkrankungen
- und der psychischen Erkrankungen.

Handlungsfelder dieser Art sind die Grundlage für didaktische Konzeptionen, die nur noch in entsprechende Bildungsangebote transferiert werden müssen, um so auf ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein hinzusteuern. In diesem Kontext ist auch unser Projekt *„Fit für die Zukunft“* zu sehen.

Das Unternehmen selbst hatte bereits einiges in dieser Richtung getan. Dazu gehörten auch Bausteine mit vorsorgenden Untersuchungen. So wurden von Seiten des Unternehmens Rückenschulungen und präventive Augenuntersuchungen angeboten.

Der Betriebsrat selbst machte sich im Rahmen des GO - Projektes für die Reduzierung belastender Schichten stark, um sicher zu gehen, dass ältere Kollegen und Kolleginnen auch zukünftig ihrer Beschäftigung nachgehen konnten.

Vor allem ging es aber darum, Risikofelder (Krankmachende Ursachen am Arbeitsplatz) zu lokalisieren, um entsprechende Vorsorgemaßnahmen (Präventionsmaßnahmen) entwickeln und einleiten zu können.

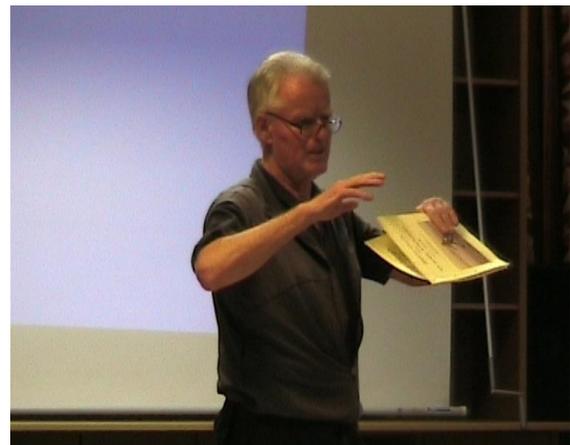
Das Konzept sollte als *ganzheitlich* verstanden werden, was so viel bedeutet, dass die Beschäftigten motiviert werden sollten, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun

3. Das Curriculum – Projekt

3. 1 Zielsetzung

Das Curriculum-Projekt zielt im Prinzip in die gleiche Richtung wie das GO-Projekt der Konzernleitung. Bei den Seminaren handelte es sich jedoch um Maßnahmen, die der Betriebsrat selbst initiiert hatte und in der seine Mitglieder letztlich die Rolle von Multiplikatoren für die betriebliche Gesundheitsförderung übernehmen sollten.

Über einen Sport, der auch der Gesundheit diene, sollte ein Einstieg gefunden werden, um sich mit grundsätzlichen Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung auseinander zu setzen.



Projektleiter R. Paetzold / Mai 2008

Dabei sollte verstärkt auf die gesellschaftlichen Hintergründe eingegangen werden, wie sie durch den demographischen Wandel mit seinen Auswirkungen auf den Betrieb und die Beschäftigten gegeben sind.

Indem man sich also mit einem attraktiven Sport und seinen gesundheitlichen Nutzeffekten auseinandersetzt und ihn sich dabei gleichzeitig aneignet, sollte etwas für die eigene Gesundheit getan werden.

Weiterhin sollte ein tieferes Verständnis dafür geschaffen werden, welche Rolle sportliche Betätigung für die eigene

Gesundheit und die der Kolleginnen und Kollegen im Betrieb spielt.

Des Weiteren sollte mit dem Projekt ein ganz praktisches Ziel verfolgt werden: Über sportliche Betätigung etwas für das allgemeine Wohlbefinden, die eigene Gesundheit und den Erhalt der Arbeitskraft zu tun.



Technik: Langer Schritt

Darüber hinaus sollte ein Bewusstsein für Veränderungen des Arbeitsplatzes geschaffen werden, um so die Notwendigkeit der Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmer/innen nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich (arbeitsplatzbezogen) begründen zu können.

Mit dieser Begründung wurde der Betriebsrat eingeladen, sich in einem Seminar mit grundsätzlichen Fragen der Gesundheitsförderung zu beschäftigen und gleichzeitig über sportliche Betätigung für das Thema Sport und Gesundheit sensibilisieren zu lassen.

Im Endeffekt war es Ziel des Projektes, die Funktion der Betriebsräte als Multiplikatoren aufzugreifen, um so die Grundidee des Projektes „Gesundheit durch Sport“ in den Betrieb hineinzugetragen. Also Kolleginnen und Kollegen zu motivieren, selbst etwas für die Gesundheit zu tun.

Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten sollten als gesellschaftlich begründbar und individuell gestaltbar begriffen werden.

Das war quasi der Aufhänger, um sich in einem Zuge mit Sport und Gesundheit

zu beschäftigen und das Ganze am Beispiel eines Sportes auszuprobieren. Betriebliche Gesundheitsförderung sollte also auch vor dem Hintergrund des gesellschaftlichen Wandels gesehen werden.

Damit wurde die eigentliche Intention des Projektes sichtbar: *Die Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung.*

Das Thema demographischer Wandel und betriebliche Gesundheitsförderung eignet sich auch deshalb für ein derartiges Curriculum, weil mit den Betriebsräten Multiplikatoren zur Verfügung stehen, denen zweifellos ein Interesse an dem Thema und das entsprechende gesellschaftliche Bewusstsein unterstellt werden kann.

Wobei damit zu rechnen ist, dass Angehörige des Betriebsrates auch eher dazu bereit sind, den Grundgedanken des Projektes (Gesundheitsförderung durch Sport) in den Betrieb hinein zu tragen. Sie würden damit die Erkenntnis weitergeben, dass Gesundheitsbewusstsein und entsprechendes Verhalten individuell gestaltbar sind.



Synchrontraining

So könnte der unmittelbare Kontakt der Betriebsräte mit der Belegschaft zur Ansprache und Motivierung für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Veranstaltungen genutzt werden. Dass es sich dabei um einen Funktionsbereich (Gesundheitsförderung) handelt, der durchaus gewöhnungsbedürftig sein dürfte, war allen Beteiligten von vornherein klar.

3.2. Nordic Walking als Sport

Der sportliche Teil des Projektes wird durch einen relativ jungen Sport repräsentiert. Es handelt sich um *Nordic Walking*, das sich im Rahmen des Projektes als originärer Sport mit den spezifischen Eigenschaften eines Gesundheitssportes darstellt. Der Vorteil dieses Sportes liegt darin, dass er als Ganzkörpersport zielgenau auf feststellbare Risikoprofile, wie z. B. Probleme mit dem Rücken, zugeschnitten werden kann. Darauf wird im Einzelnen noch einzugehen sein.

Eine einheitliche Technik für diesen Sport existiert allerdings nicht. Es existieren verschiedene Varianten. Selbst Fachverbände vertreten unterschiedliche Positionen bei der Technik (Gangart). Unterschiede zeigen sich vor allem in der besonderen Art der technischen Ausführung und der Intensität der Bewegungen (Kraft und Ausdauer).



Technik: Langer Schritt

So kamen Untersuchungen an sportmedizinischen Instituten in 2005 zu dem Ergebnis, dass gängige Varianten dieses Sportes keinen nennenswerten Beitrag zur Entlastung des Bewegungsapparates leisten.

Die Entlastung des Bewegungsapparates ist aber von der jeweiligen Technik und dem Druck abhängig, der auf den Stock ausgeübt wird. Wo dieser Stockdruck fehlt, können Kraft und Ausdauer nicht adäquat umgesetzt werden.

Kraft und Ausdauer gehören aber zu den Hauptbeanspruchungsformen des Sportes und sind absolut notwendig, um gesundheitliche Effekte zu erzielen. Solche Effekte betreffen in erster Linie den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf System.

Bei der Planung und Durchführung von Projekten ist darauf zu achten, dass eine Technik zum Einsatz kommt, die das leistet.

Deshalb gehört zum Curriculum auch ein sogenanntes *Positionspapier*, in dem eine derartige Technik detailliert beschrieben wird.

Das Positionspapier ist hilfreich bei der Planung von Projekten, um bei der Auswahl der jeweiligen Technik nach Leistungskriterien vorgehen zu können. Das schließt den Rückgriff auf andere Techniken allerdings nicht aus. Mit Letzterem sind vor allem die Techniken der Fachverbände und der allgemeinen Sportverbände gemeint.

Die im *Projekt* eingesetzte Technik ermöglichte den hohen Stockdruck und trug wesentlich dazu bei, Kraft und Ausdauer zu generieren. Um die gesundheitlichen Ressourcen des Sportes ausschöpfen zu können, waren damit enorme Vorteile verbunden.

Die Technik dieser Variante ist sportlich attraktiv und wirkungsvoll in ihren gesundheits- und trainingsspezifischen Effekten. Die Technik ist allerdings anspruchsvoll und setzt ein entsprechendes sportliches Engagement voraus.

Einzelheiten zur Technik finden sich in den *Begleitpapieren*. Dazu gehört in erster Linie das *Positionspapier* (Siehe dazu die Zusammenstellung der Arbeitsmaterialien auf Seite 61 f)

Die Videos spiegeln vor allem den dynamischen Charakter der Technik wider. Auf diese Technik wird noch gesondert eingegangen werden (Siehe dazu Seite 63).

3.3 Die Zielgruppenfrage

Die Zielgruppenfrage ist für das Curriculum von besonderer Bedeutung. Sie ist mit Konsequenzen für die didaktische Konstruktion des Curriculums verbunden. Die *Zweiteilung* des Curriculums in einen *additiven* und einen *dialektischen Integrationsansatz* findet in der Zielgruppenfrage ihre Begründung.



Workshop / August 2008

Lernziele, Inhalte und Methoden des Curriculums sind deshalb für die verschiedenen Zielgruppen auch unterschiedlich aufbereitet. Dabei werden zwei Zielgruppen unterschieden: *Multiplikatoren* und *allgemeine Arbeitnehmer/innen*

Während für die Zielgruppe der *Multiplikatoren* (hauptsächlich Betriebsräte) die gesellschaftspolitischen Lernziele im Seminarablaufplan von der sportlichen Praxis getrennt werden (additiver Ansatz), sind sie bei der Zielgruppe der *Arbeitnehmer/innen* eng miteinander verknüpft (dialektischer Ansatz).

Was das im Einzelnen zu bedeuten hat, soll später noch geklärt werden. Es kann aber jetzt schon festgehalten werden, dass sich das Curriculum als Ganzes aus zwei Teilen zusammensetzt, einem *additiven* und einem *dialektischen Integrationsansatz*. Wobei sich jeder Ansatz an bestimmten Zielgruppen ausrichtet.

Das Projekt hat dabei drei Zielgruppen im Auge:

- 1) Die erste Zielgruppe umfasst die sogenannten Multiplikatoren. Dazu gehören z.B. Betriebsratsangehörige, Personalräte und Beauftragte für das betriebliche Gesundheitswesen.
 - 2) Die zweite Zielgruppe umfasst alle älteren Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen
 - 3) Die dritte Zielgruppe umfasst alle Arbeitnehmer / innen, die nicht zur Zielgruppe der älteren gehören. Also die jüngere und mittlere Generation.
- Punkt (1) steht dabei für den dialektischen Ansatz, Punkt (2) und (3) stehen für den additiven Ansatz.

Das Curriculum bezieht sich im Endeffekt auf alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Betriebliche Gesundheitsförderung wird so zu einem Thema für alle Beschäftigten.

Im Alter gesund zu bleiben ist das eigentliche Ziel des Curriculums. Es wendet sich daher zunächst an ältere Arbeitnehmer / innen. Dadurch kann aber der Eindruck entstehen, als wenn es ausschließlich um eine Zielgruppe geht, die bereits im fortgeschrittenen Alter ist. Das ist hier aber nicht der Fall.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sich das Projekt nicht nur an ältere Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen wendet.



Teilnehmer / Winterberg / Mai 2008

Das bietet sich auch deshalb an, weil sich die betont sportliche Variante des Curriculums von anderen Varianten dieses Sportes (Nordic Walking) durch einen *betont sportlichen Charakter* unterscheidet und geradezu dafür prädestiniert ist, auch jüngere Menschen zu motivieren, sich für diesen Sport zu interessieren, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Bei dieser Variante handelt es sich um einen dynamischen Sport, der auch im Leistungsbereich trainierbar ist. Es ist die athletische Version dieses Sportes, mit der Kraft und Ausdauer auch tatsächlich zu trainieren sind. Das zeigt sich vor allem an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit dieser Variante verbunden sind.

Wenn es darum gehen soll, auch jüngere Männer und Frauen für den Sport zu motivieren, ist dies genau die richtige Strategie.



Winterberg / Mai 2008

Es handelt sich also um unterschiedliche Zielgruppen, die mit dem Curriculum angesprochen werden. Es geht demnach nicht nur um ältere Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Sie sind allerdings der eigentliche Anlass für das Projekt.

Gesundheitliche Prävention macht nur dann wirklich Sinn, wenn sie vom Alter her so früh wie möglich ansetzt. Das Curriculum wendet sich deshalb an alle Altersgruppen in den Betrieben und Verwaltungen.

Es wäre ein Missverständnis, gesundheitliche Prävention erst in einem fortgeschrittenen Alter beginnen zu lassen. Da ist diese Argumentation allein dem demografischen Wandel und seinen Folgen geschuldet, der die Debatte betrieblicher Gesundheitsförderung älterer Arbeitnehmer/innen überhaupt erst angestoßen hat.

Notwendig ist eine Debatte auch darüber, wie jüngere Arbeitnehmer/innen in die betriebliche Gesundheitsförderung eingebunden werden können. Das wäre eine sinnvolle Investition in die Zukunft. Also wird es sich bei unserem Projekt um ein offenes Curriculum handeln müssen, das für alle Altersgruppen da ist.

Es gilt generell, dass dieser Sport in jedem Alter ausgeübt werden kann. Jedenfalls sollte mit seinem gesundheitlichen Nutzeffekt ein Einstieg gefunden werden, um sich mit der betrieblichen Gesundheitsförderung eingehender zu beschäftigen.



Sylt / Lister Bogen / 2008

4. Die Struktur des Curriculums

Die folgende Struktur spiegelt alle Bereiche wider, die für das Curriculum konstitutiv sind. Dazu gehören:

- 4.1 Der Integrationsansatz des Curriculums.
- 4.2 Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen:
Der demographische Wandel als gesellschaftliches Phänomen.
- 4.3 Die Auswirkungen des demographischen Wandels auf die Arbeit und den Betrieb (Rolle älterer Arbeitnehmer/innen im Betrieb / Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz / Arbeitsplatz und Gesundheit)
- 4.4 Betriebliche Gesundheitsförderung (Notwendigkeit / Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung)
- 4.5 Der sportliche Ansatz:
Nordic Walking
- 4.6 Nordic Walking und Gesundheit

4.1 Der Integrationsansatz

Bei der Verbindung (Integration) von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung geht es im Kern darum, betriebliche Gesundheitsförderung in einen gesamtgesellschaftlichen Kontext zu stellen.

Es handelt sich also um ein *klassisches Integrationsmuster*, das darin besteht, gesellschaftspolitische Bildung und Gesundheitsbildung miteinander zu verbinden (zu integrieren).

Gesundheitsbildung wird so zu einem Teil der gesellschaftspolitischen Bildung.

Erscheinungsformen der Gesellschaft und Gesundheitsfragen werden in ein dialektisches Verhältnis gebracht. Gesundheitspolitik wird so zum Gegenstand von Gesellschaftspolitik.

Das Besondere des vorliegenden Integrationsansatzes besteht allerdings darin, Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung mit Sport in Verbindung zu bringen.

Die sportliche Betätigung ist bei diesem Ansatz ein wichtiger Motivationsfaktor, um sich an Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung zu beteiligen.

Der integrative Ansatz wird weiter unten in allen Einzelheiten beschrieben (Siehe dazu Seite 28 ff)

4.2 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen: Demographischer Wandel

Der Rahmen des Curriculums wird durch den demographischen Wandel, seinen Auswirkungen auf die Arbeit, die Rolle älterer Arbeitnehmer / innen im Betrieb und die Rolle der Gewerkschaften, des Betriebsrates und der Betriebsleitungen bei der Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bestimmt.

Alles zielt auf die betriebliche Gesundheitsförderung ab, die dadurch selbst zu einem Teil des gesellschaftlichen Prozesse wird.



Udo Overdick, 1. Bevollmächtigter der IG-Metall, Hamm / 2008

Der demographische Wandel hat längst begonnen. Steigende Lebenserwartungen und sinkende Geburtenraten führen

mittel- und langfristig zu gravierenden Veränderungen in der Altersstruktur. Die Bevölkerung schrumpft, es gibt immer weniger junge und immer ältere Personen im Erwerbsalter.

Dieser Trend wirkt sich auch auf das Potenzial der Erwerbspersonen und damit auf die Altersstruktur in den Betrieben aus. Das bedeutet für viele Unternehmen: Das Alter ihrer Belegschaft wird in den nächsten Jahren steigen.

In 2020 werden nach einer Prognose des Institutes für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) 13,2 Millionen über 50-Jährige 7,6 Millionen unter 30-jährigen Arbeitnehmer / innen / n gegenüber stehen. Dann wird jede dritte Arbeitskraft 50 Jahre und älter sein.

4.3. Demografischer Wandel und Betrieb

Vor dem Hintergrund globalisierter Märkte und wachsender Konkurrenz erhöht sich der Arbeitsdruck auf die Beschäftigten beständig. Mit verdichteter Arbeit und zunehmendem Verantwortungsdruck wachsen aber auch Gesundheitsrisiken für die Beschäftigten. Das betrifft allerdings alle Arbeitnehmer/innen, nicht nur die Älteren.

Das Krankheitsrisiko im Alter und die gesundheitlichen Beschwerden stehen in einem engen Zusammenhang mit der jeweiligen Tätigkeit, die die Arbeitnehmer / innen während ihres Arbeitslebens ausüben.

Um nur einige Beispiele aus dem gewerblichen Sektor zu benennen:

Dazu gehören körperliche Beanspruchungen wie schwere Lasten zu tragen und einseitig belastende Tätigkeit. Ungünstige Körperhaltungen wie Beugen und Drehen der Wirbelsäule. Aber auch äußere Belastungen am Arbeitsplatz wie Lärm, Hitze und schlechte Lichtverhältnisse. Dazu kommen hohe Leistungsvorgaben und Arbeitszeitregelungen wie Nacht- und Schichtarbeit. Arbeitsplatzanforderungen, die zu

gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können.

Neben den körperlichen Beanspruchungen stellen psychische Belastungen wie mangelnde Kommunikation, Zeitdruck oder sozialer Stress Risiken für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen dar.

Es ist auch festzustellen, dass typische Belastungssituationen in Büroberufen (langes Sitzen / Stress) nahezu in gleichem Umfang zur Arbeitsunfähigkeit als Folge von Rückenerkrankungen führen, wie körperliche Arbeit.

Untersuchungen (Bundesinstitut für Berufsbildung 2006) zeigen immer wieder, dass das Büro kein belastungsfreier Raum ist. Beschäftigte äußern eine Reihe von Beschwerden wie etwa Rücken- und Nackenprobleme, Entzündungen im Handgelenk, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden und Stress.

Das Risiko zu erkranken, resultiert insofern auch aus Belastungen am Arbeitsplatz, wie sie sich im Verlaufe eines Erwerbslebens summiert haben.

Auch jüngere Arbeitnehmer/innen spüren den Druck und sorgen sich um ihre Beschäftigungsfähigkeit. Sie fragen sich zu Recht, wie lange sie das Tempo noch durchhalten und ihre Gesundheit den Anforderungen in den Betrieben noch standhält.



Seminar 2008 / Teilnehmer/innen

Die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen steht und fällt aber mit einer leistungsfähigeren älteren Belegschaft. Das wird nur dann gelingen, wenn die Firmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter /

innen erhalten können: Gesund und leistungsfähig bis zum Eintritt in das Rentenalter.

Studien zeigen, dass Ältere mindestens genau so produktiv sind wie Junge, solange sie gesund und damit leistungsfähig bleiben.

Ein erhöhter Anteil älterer Arbeitnehmer / rinnen hat auch Auswirkungen auf die Produktivität der Unternehmen. Die Erfahrung, das nachhaltige Know-how, soziale Reife und Zuverlässigkeit machen ältere Arbeitnehmer/innen zu einer wichtigen Ressource: So lange es die Gesundheit erlaubt.

Es kann allerdings nicht oft genug darauf verwiesen werden, dass Gesundheitsförderung nicht auf die ältere Generation allein beschränkt werden kann. Mit Prävention kann nicht früh genug begonnen werden. Auch das Curriculum steht in diesem Zusammenhang. Es ist gleichermaßen für Ältere und die mittlere Generation gedacht.

Exkurs

Mit Blick auf demographische Entwicklungen sollte die verhaltenspräventive betriebliche Gesundheitsförderung schon bei den jüngeren Beschäftigten beginnen. Nur so kann verhindert werden, dass sich die Folgen psychischer und physischer Fehlbelastungen über die Jahre summieren, um dann in einem vorzeitigen Verschleiß mit dem Verlust der Arbeitsfähigkeit zu enden. Eine nachhaltige Gesundheitsförderung hat deshalb bereits die heute 35- bis 45- jährigen im Blick, die morgen die älteren Mitarbeiter sein werden.

4.4 Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung

Die Möglichkeiten eines Unternehmens, auf die Gesundheit seiner Mitarbeiter einzuwirken, sind vielfältig. Dazu gehören zum Beispiel auch Maßnahmen, die das *Gesundheitsbewusstsein* der Beschäftigten fördern sollen.

Das könnten auch Bildungsmaßnahmen sein, in denen auf ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein hingearbeitet

wird. Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins hat hier einen hohen Stellenwert.

Mit der Gesundheitsförderung kommen auf die Betriebsleitungen, Betriebsräte und Gewerkschaften Herausforderungen zu, die zur Chance werden könnten, wenn das entsprechende Problem rechtzeitig erkannt würde. Sich über die längere Leistungsfähigkeit und -bereitschaft der Mitarbeiter/innen Gedanken zu machen, wäre ein erster Schritt dazu.

Was müssen also Gewerkschaften und betriebliche Interessenvertretungen tun, damit Betriebsergebnisse nicht einseitig auf Kosten der Gesundheit der Beschäftigten realisiert werden? Was müssen vor allem die Unternehmen tun, um die Beschäftigungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter/innen zu erhalten?



Winterberg

Die Gesundheit der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen zu erhalten und auszubauen, das müssen Unternehmen, Gewerkschaften, Betriebsräte und auch die Gesellschaft als Ganzes als eine gemeinsame Aufgabe ansehen. Kurzum, was ist zu tun, um eine altersgerechte und humane Arbeitswelt zu schaffen? In diesem Fragenkontext ist auch unser Projekt zu sehen.

4.5 Der Sport

4.5.1 Nordic Walking

Dem Curriculum-Projekt liegt eine relativ junge Sportart zugrunde. Deren Vorteil besteht allerdings darin, dass sie als

Ganzkörpersport zielgenau auf feststellbare Risikoprofile (Bewegungsapparat, Herz- Kreislaufsystem, Stress, Rückenproblematik, etc.) zugeschnitten werden kann. Das erhöht die Effizienz, Nachhaltigkeit und Messbarkeit präventiver Gesundheitsmaßnahmen erheblich.

Der Ganzkörpercharakter des Sportes beruht auf den Stöcken. Sie bilden den Schwerpunkt der sportlichen Betätigung. Es tritt also nicht nur die Beinmuskulatur in Aktion, sondern die gesamte Muskulatur oberhalb der Gürtellinie gerät in Bewegung.

Nordic Walking ist ein Sport wie jeder andere auch. Man kann damit:

- Kraft
(durch den Einsatz der Stöcke),
 - Ausdauer
(durch das Zurücklegen längerer Strecken und intensiverem Stockeinsatz),
 - Kraftausdauer
(durch das Überwinden von Steigungen) und
 - Beweglichkeit
(durch die Bewältigung unebenen Geländes)
- trainieren.

Nordic Walking ist in seiner technischen Entwicklung keineswegs abgeschlossen. Es existiert derzeit also keine technische Variante dieses Sportes, die Anspruch auf Allgemeingültigkeit erheben könnte.

Selbst Fachverbände (DNV / NWU / VDNOWAS) und auch allgemeine Sportverbände (z. B. Leichtathletik) vertreten unterschiedliche Positionen in der Gangart (Technik).

Der Begriff selbst ist unscharf. Es ist jedoch eine Grundtechnik (Siehe Kasten auf dieser Seite) zu erkennen, die auf der der Alltagsmotorik beruht. Diese Grundtechnik bildet den gemeinsamen Nenner aller Ausführungsvarianten.

Die Technik verknüpft die diagonalen Bewegungsabläufe des Gehens mit den Bewegungen der Arme und Stöcke. Arme und Stöcke bilden motorisch eine Einheit. Die Alltagsmotorik macht es deshalb auch relativ leicht, sich die Grundtechnik anzueignen.

4.5.2. Nordic Walking als Sport im Curriculum

Im Projekt selbst geht es um eine betont sportliche Variante dieses Sportes. Es ist eine Technik, mit der sich die Hauptbeanspruchungsformen des Sportes (Kraft, Ausdauer und Koordination) auch tatsächlich trainieren lassen. Gesundheitliche Vorteile durch die Technik kommen bei dieser Variante optimal zum Tragen.

Grundmerkmale der Technik

- Diagonaler Bewegungsablauf des Gehens.
- Gegengleiche Bewegung der Arme und Beine (Kreuzkoordination: Arme und Beine bewegen sich gegensinnig. Geht das linke Bein nach vorn, schwingt der rechte Arm mit und umgekehrt).
- Integrierte Arm- Stockbewegung,
- Gegensinnige Rotation der Schulter- und Hüftachse.
- Geneigte Körperhaltung.
- Aktive Handarbeit (Greifen und Loslassen des Stockes).
- Aktive Fußarbeit (Abrollen über den ganzen Fuß).
- Funktionaler Stockwinkel.
- Angemessener Schritt bei ruhigem Tempo.
- Großer Bewegungsumfang bei niedriger Bewegungsfrequenz.

Die im Projekt vertretene Variante wird als *Athletic Nordic Walking (ANW)* bezeichnet. Diese Bezeichnung soll auf den *betont sportlichen Charakter* der Technik hinweisen. Sie dient allerdings auch zur Abgrenzung von anderen Technikvarianten. Sie wird im Curriculum mit *ANW* abgekürzt.

Alle Einzelheiten zur Technik können im *Positionspapier* nachgelesen werden (Siehe dazu Seite 63). Das Papier enthält zudem eine grundlegende Theorie dieser Variante.

Das Positionspapier kann allerdings auch als PDF-Datei im Internet heruntergeladen werden. Die Videos zur Technik findet man bei *YOUTUBE*.

Nordic Walking (ANW)
im
Internet

Positionspapier (Papier Nr. 3)
und
Workshop (Papier Nr. 4)
unter
www.nordic-walking-speed-power.de

Videos zur Technik
unter
[www.youtube.com / riccard3](http://www.youtube.com/riccard3)

Der Vorteil der Technik (ANW) besteht darin, dass die gesundheitlichen und trainingsspezifischen Effekte sehr viel eher zum Tragen kommen. Das liegt darin begründet, dass diese Technik mit einer höheren Beanspruchung des Organismus (Bewegungsapparat und Herz- Kreislauf - System) verbunden ist und dadurch stärkere Trainingsimpulse ausgelöst werden.



Technik: Langer Arm und langer Schritt

Außer gesundheitlichen Vorteilen, die diese Variante mit sich bringt, handelt es sich bei ANW um einen attraktiven

Sport, der auch allen Erwartungen entspricht, die an einen Sport gestellt werden.

Die Technik des Curriculums ist mit der des Positionspapieres identisch. Es geht um eine Technik mit spezifischem Charakter. Sie trägt erheblich zur Entlastung des Bewegungsapparates bei. Das hat mit dem hohen Stockdruck zu tun, der typisch für diese Technik ist. Er ist dreimal so hoch, wie bei normalen Varianten dieses Sportes (15 Newton gegenüber 5 Newton).



Egmond / Nordholland / 2008

Kommt Entlastung nicht zustande, bedeutet das im Umkehrschluss, dass auch kein Stockdruck vorhanden ist, der wiederum die Voraussetzung für Kraft und Ausdauer ist. Beides kann dann nicht mehr ausreichend trainiert werden kann.

Die Folgen einer schwächelnden Technik sind entsprechende Defizite bei den Gesundheitseffekten des Sportes.

Das schließt aber nicht aus, dass andere Varianten der Technik zur Gesundheitsförderung nicht eingesetzt werden dürften. Nur sollten mit der Technik die gesetzten Ziele (Kraft, Ausdauer, Koordination) zumindest im Ansatz erreichbar sein.

Insofern ist die Technik des *Positionspapieres* mehr als nur eine Empfehlung für andere Projekte. Auf die *richtige* Technik wird am Ende des Curriculums noch einmal separat eingegangen (Siehe dazu Seite 61)

4. 6. Nordic Walking und Gesundheit

Nordic Walking ist ein *Ganzkörpersport*. Trainiert werden fast alle Muskeln des Körpers. Etwa 600 sind daran beteiligt. Das entspricht in etwa 90% der Muskelmasse. Der Diagonalschritt ist Ursache für das intensive Training der Rumpfmuskulatur oberhalb der Gürtellinie. Die Schulter- und Hüftachse rotieren dabei gegenläufig. Auch die Wirbelsäule rotiert mit.

Für die Gesundheit ergeben sich daraus eine Reihe positiver Effekte. Das trifft vor allem auf den Rücken zu. Dort steht der untere Teil der Wirbelsäule (LWS) für die meisten Schwierigkeiten.

Nordic Walking ist die *Rückenschule par excellence*.

Bei Verspannungen im Schulter und Nackenbereich stellen sich ebenfalls positive Effekte ein. Eine Voraussetzung ist allerdings die korrekte Ausübung der Technik.

Als gesundheitlicher Effekt macht sich primär die Stärkung der physischen Ressourcen bemerkbar. Trainiert werden vor allem Kraft und Ausdauer. Bei optimalem Training nehmen Kondition und allgemeine Fitness kontinuierlich zu. Das zeigt sich an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit diesem Sport verbunden sind.



Technik: Langer Arm / Langer Schritt

Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelkraft und Fettverbrennung ist Nordic

Walking ein idealer Partner für das individuelle Gewichtsmanagement: Abnehmen aber mit Vernunft.

Scherkräfte an den Gelenken werden durch den Stockeinsatz (hoher Stockdruck) neutralisiert, die Gelenke entsprechend entlastet. So kann dieser Sport selbst in schwierigstem Gelände ohne Probleme eingesetzt werden.

Das nachhaltige Training der tiefer liegenden Rückenmuskulatur ist auf den langen Schritt und die starken Rotationen der Schulter- und Hüftachse zurückzuführen. Dazu kommt ein deutliches Rotieren der Wirbelsäule.



Technik: Langer Arm nach hinten

Art und Intensität der Bewegungen sind letztlich die auslösenden Faktoren aller gesundheitlichen Effekte.

Nordic Walking steht für ein effektives Fitnessprogramm mit Ausbau und Erhalt der Gesundheit. Es steht aber auch für notwendige Balance zwischen Körper und Geist. Alles in allem ein Plus für die Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Die positiven Effekte stellen sich allerdings nur dann ein, wenn die Technik als solche stimmt. *Stockwandern* allein reicht nicht aus.

4.6.1 Gesundheitliche Vorteile durch Nordic Walking

- Der Bewegungsapparat wird weniger stark belastet.
- Es arbeiten ca. 600 Muskeln, das sind 90% der Muskeln des Körpers (Ganzkörpertraining).
- Es wird mehr Energie verbraucht, als bei entsprechender Bewegung ohne Stöcke.
- Das Herz schlägt ökonomischer.
- Es wird vermehrt Sauerstoff durch den Körper gepumpt..
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Es werden vermehrt Stresshormone abgebaut.
- Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Nordic Walking kräftigt als Ganzkörpertraining vor allem die Rückenmuskulatur.
- Die Schulter- und Nackenmuskulatur werden entspannt
- Nordic Walking stärkt die Muskelkraft und macht Bänder und Sehnen belastbarer.
- Nordic Walking stärkt Bauch- und Rückenmuskulatur und beugt damit Haltungsschäden vor.
- Nordic Walking trainiert speziell die Problemmuskulatur (Nacken, Schulter, Rücken...)
- Das Koordinationsvermögen wird verbessert.
- Nordic Walking unterstützt die Fettverbrennung und erhöht den Kalorienverbrauch.
- Nordic Walking steigert die Lebensqualität durch mehr Körperwahrnehmung
- Nordic Walking senkt Puls und Blutdruck und vergrößert die Belastungsreserven.

4.6.2 Prävention durch Bewegung

„Die wissenschaftlichen Daten, die den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Gesundheit beschreiben, sind vielfältig und eindeutig und erreichen eine sehr hohe Evidenz. Körperliche Aktivität zeigt positive Korrelation mit der Gesundheit, Inaktivität negative. Körperliche Aktivität ist ein starker und umfassender Schutzfaktor für die Gesundheit, mit vielfältigen direkten und indirekten Wirkungen. Inaktivität wird heute als eigenständiger und unabhängiger Risikofaktor für viele Zivilisationskrankheiten eingestuft. Zur Andeutung der Dimension der Effekte sei auf Risikoreduktionen hingewiesen, die in vielen Fällen einstellige Prozenträge überschreiten. So liegt die Risikoreduktion für eine Reihe von Krebserkrankungen bei 40 - 50 % und für Stoffwechselerkrankungen, zum Beispiel bei Diabetes, sogar bei 80 %. Die sich aus diesen Erkenntnissen ableitenden Schlussfolgerungen sind relativ einfach: Wer etwas für seine Gesundheit tun will, muss sich bewegen“.

(Völker / LIGA. NRW / Düsseldorf 2011)

Körperliche Bewegung
fördert
die
Gesundheit.

Körperliche Aktivität
ist
Prävention.

4.6.3 Herz und Kreislauf durch Bewegung fördern

Zentrale Risikofaktoren für Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufsystems sind Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kommt es im Bereich des Herz-Kreislaufsystems u. a. zu einer Abnahme der Herzfrequenz bei gleicher Leistung

und die Maximalwerte für den Sauerstoffverbrauch nehmen zu. Regelmäßige körperliche Ausdauerbelastung stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und hat positive Auswirkungen auf die Psyche.

4.6.4 Förderung des Muskel-Skelettsystems durch Bewegung

Durch eine bewegungsarme Lebensweise leiden besonders viele Menschen sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. Viele Menschen scheiden vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus, weil eine erhebliche Einschränkung der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule besteht. Präventives regelmäßiges körperliches Training stärkt den Rücken und das übrige Muskel-Skelettsystem.



Frank Markowskie

4.6.5 Stressbewältigung durch Bewegung

Stress ist allgegenwärtig. Viel Menschen sind gestresst und können nicht mehr abschalten. Bei häufigem Stress reagiert der Körper mit Spannungen und braucht Erholung. Langfristig wird die Gesundheit und die Lebensqualität durch zu viel Stress beeinträchtigt. Entspannungstechniken und ausreichende Bewegung tun hier der Gesundheit und dem Wohlbefinden gut. Körperliche Belastung kann die verkrampfte Muskulatur lockern und auch seelische Entspannung bringen.

4.6.6 Fitter mit jedem Schritt . . .

Atmung und Durchblutung:

Die Atemmuskulatur wird kräftiger, wodurch die Lunge besser ventiliert und die Sauerstoffaufnahme steigt. Zudem werden die Muskeln besser durchblutet und bisher ungenutzte kleinste Blutgefäße aktiviert.



Seminar 2008 / Winterberg

Das Herz

Der wichtigste Muskel des Körpers wird wie jeder andere durch Training leistungsfähiger. Die Folge: Das Herz kann mehr Blut auf einmal pumpen und muss nicht mehr so oft schlagen.

Knochen und Gelenke

Die Knochensubstanz legt zu und auch die Gelenkknorpel wachsen, weil sie durch die zyklische Bewegung optimal ernährt werden. Die Gelenke werden entlastet. Das trifft aber nur auf ANW zu. Studien zur Gelenkentlastung bescheinigen den gängigen Varianten, dass sie nichts oder nur wenig zur Entlastung des Bewegungsapparates beitragen.

Rücken

Die zyklischen Beinbewegungen stärken die Muskulatur des unteren Rückens, der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenkes. Außerdem werden kleine Muskeln an den Wirbelkörpern stimuliert, die sonst schwerlich zu trainieren sind.

Muskeln

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Nahezu alle Muskeln des Körpers sind gefordert. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper und die Muskulatur an Schultern und Armen treibt den Körper nach vorn. Das Training steigert Kraft, Ausdauer und Koordination.

Fettstoffwechsel

Je nach Belastungsintensität verbrennt der Körper nach einer Stunde 350 bis 450 Kilokalorien. Je häufiger er im Ausdauertraining gefordert wird, umso mehr greift er auf seine Fettreserven zurück. Nordic Walking (SP) ist die Rückenschule par excellence.



Synchrontraining

Psyche

Egal ob langsam oder schnell, Nordic Walking (SP) baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab. Die gleichmäßigen und zyklischen Bewegungen können den / die Walker/in fast in Trance versetzen (meditatives Nordic Walking). Der raftvolle Stockeinsatz im Gelände fordert die volle Konzentration auf die Koordination und lenkt von Alltagsproblemen ab. Glückshormone werden bei längeren und intensiveren Touren durchaus ausgeschüttet.

Immunsystem

Die Bewegung stimuliert die Körperabwehr und macht sie widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Der Effekt hält bei regelmäßigem Training langfristig.

5. Die Integration gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung

5.1 Allgemeines zur Integration

Das Curriculum-Projekt ist ein Versuch, gesellschaftspolitische Bildung und Gesundheitsbildung miteinander zu verbinden (... zu integrieren). Dieser Vorgang wird hier als *Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung* bezeichnet.

Der Integrationsprozess besteht also darin, betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung in einen gesellschaftlichen Kontext zu stellen. Beide werden als Funktion gesellschaftlichen Wandels angesehen.

Gesundheitsbildung wird so zum integralen Bestandteil gesellschaftspolitischer Bildung.

Damit werden Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung aber auch zum Gegenstand von Gesundheitspolitik.



Technik im Gelände / Winterberg



Gruppentraining / Lockerungsübungen

Integrationsversuche haben in der Erwachsenen- und Weiterbildung eine lange Tradition. Dazu gehört auch die Integration gesellschaftspolitischer und beruflicher Bildung.

Mit den *Neuen Informations- und Kommunikationstechnologien* wurde in der beruflichen Weiterbildung nicht nur berufsspezifisch qualifiziert. Es wurden auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Auswirkungen dieser neuen Technologien auf die Arbeitswelt und Qualifikation thematisiert und bei der Entwicklung entsprechender Bildungsangebote berücksichtigt.

Mit der Integration war in der Regel auch ein emanzipatorischer Bildungsanspruch verbunden. Als Beispiel können die Integrationsversuche der Volkshochschulen herangezogen werden.



Technik / Winterberg

5.2 Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen ist ein Musterbeispiel für die Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung.

Volkshochschulen begreifen „Gesundheit als Zusammenspiel von seelischem, körperlichem und sozialem Wohlbefinden“. Den „eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft sieht man als Schlüsselqualifikation an“.

Zentrales Anliegen der Volkshochschulen ist die „Stärkung gesundheitlicher Ressourcen, gesundheitsförderlicher Lebensweisen und Lebensverhältnisse.“

Die Kurse der Volkshochschulen werden deshalb auch als „Lernprozesse, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen“, verstanden.



Einzelübung

Volkshochschulen wissen sehr genau, dass das Gesundheitsbewusstsein und das Gesundheitsverhalten von Bildungsstand, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Sie wissen aber auch, dass Menschen ein Leben lang lernfähig bleiben und ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern können, wenn sie dabei unterstützt werden.

Volkshochschulen stellen sich dieser Aufgabe

- durch „Nachhaltige Förderung der körperlichen sowie der seelischen Gesundheit.“

- durch „Gesundheitsbildung für alle als gesellschaftliche Aufgabe der Integration.“
- durch „Lebenslanges Lernen vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung.“



Winterberg

Volkshochschulen sind dabei

- erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Milieus und Lebenswelten,
- offen für alle und machen zielgerichtet auch Angebote für Ältere, Eltern und Familien, Bewohner/innen im Stadtteil, Menschen mit Migrationshintergrund und Beschäftigte im Betrieb,
- vernetzt mit anderen Akteuren auf kommunaler / regionaler Ebene.“

(Quelle: Deutscher Volkshochschulverband: Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung 2008).

Das Curriculum knüpft hier nahtlos an die Volkshochschulen an. Auch das Curriculum zielt darauf ab, das „Menschen ein Leben lang lernfähig bleiben und ihre Gesundheit und Lebensqualität gefördert werden kann, wenn sie dabei unterstützt werden“.

Auch das Curriculum-Projekt stellt sich der Aufgabe durch „Gesundheitsbildung für alle als gesellschaftliche Aufgabe der Integration“ und durch „Lebenslanges Lernen vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung.“

5.3 Der Integrationsansatz des Curriculums

Ansatzpunkt des integrativen Ansatzes sind die gesellschaftlichen Umbrüche, wie sie im demografischen Wandel und seinen Auswirkungen auf die Arbeitswelt und da insbesondere auf die Situation der älteren Arbeitnehmer/-innen zum Ausdruck kommen.

Der integrative Ansatz zeigt an, wie der gesellschaftliche Wandel mit der betrieblichen Gesundheitsförderung zu verknüpfen ist und wie das *Gesundheitsbewusstsein* der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen dadurch gefördert werden kann.

Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung werden somit Teil eines gesellschaftlichen Prozesses, der einem permanenten Wandel unterliegt. Dieser Prozess stellt sich als demografischer Wandel dar.

Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und verbessern und dafür das *notwendige Bewusstsein* zu schaffen, sowie die Bereitschaft zu wecken, selbst etwas dafür zu tun, sind Hauptkriterien für die Initiierung von Maßnahmen zur Gesundheitsbildung.



Im Gelände / Winterberg

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig, Gesundheitsbildung in einen gesellschaftlichen Zusammenhang zu stellen, um so die Sinnhaftigkeit sportlicher Betätigung im Rahmen präventiver Maßnahmen nicht nur individuell, sondern

auch gesellschaftlich begründen zu können.

Vor diesem Hintergrund wird die Gesundheitsbildung zu einem Thema, das alle angeht, die in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen tätig sind: Betriebsleitungen, Gewerkschaften, Mitarbeitervertretungen und natürlich die Beschäftigten selbst.

Welche Aufgaben im Einzelnen von den daran Beteiligten wahrzunehmen sind, kann nur im Kontext konkreter Vorhaben (Projekte) beurteilt und entschieden werden. Wobei in jedem Fall arbeitsteilig vorzugehen ist. Außerdem werden unterschiedliche Interessenlagen zu berücksichtigen sein. Dabei geht es im Wesentlichen um die Interessen der Arbeitnehmer/innen und der jeweiligen Betriebsleitungen.



Langer Schritt

Bei Maßnahmen zur Gesundheitsbildung spielen die Betriebsräte / Personalräte eine besondere Rolle.

Sie bilden den *Transmissionsriemen* zu den Belegschaften. Hier geht es vor allem darum, das sich die Interessenvertretung in ihrer Funktion als *Multiplikator* zeigt.

Im Projekt selbst wird es deshalb darum gehen müssen, betriebliche Multiplikatoren in die Lage zu versetzen, den Grundgedanken des Projektes - nämlich Gesundheitsförderung durch Sport - in den Betrieb hineinzutragen.

Das in entsprechenden Seminaren vermittelte Wissen sowie weitergehende Kenntnisse und Fähigkeiten könnten dann dazu genutzt werden, Kolleginnen und Kollegen zu motivieren, sich ebenfalls für sportlichen Belange zu interessieren und damit selbst etwas zum Erhalt der Gesundheit und der Arbeitskraft beizutragen. Die Multiplikatoren sollen also Belegschaftsmitglieder motivieren, sich in diesem Sinne zu betätigen.

Ist ein solches Anliegen auch gewöhnungsbedürftig, so handelt es sich doch um ein ureigenes Betätigungsfeld betrieblicher Interessenvertretung: Kolleginnen und Kollegen in allen Dingen betrieblicher Belange beratend zur Seite zu stehen. Die Interessen der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen werden so auch im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung berücksichtigt

Wobei es sich hier in erster Linie um Gesundheitsfragen handelt, die im Zusammenhang mit der konkreten betrieblichen Situation zu sehen sind. Darüber hinaus lassen sie sich diese Fragen auch in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang einordnen.

Dadurch werden Erwartungen an die Betriebsratstätigkeit geknüpft, die derzeit noch außerhalb der Tätigkeit von Betriebsräten liegen.

Das Verständnis der Interessenvertretung wird sich also zukünftig auch an diesen Fragestellungen messen lassen müssen. Das ergibt sich aus der Bedeutung, die der Gesundheitsförderung zukünftig in den Betrieben zugemessen wird. Es handelt sich dabei durchaus um eine Erweiterung des bisherigen Aufgabenverständnisses.

Vor allem sollen die Multiplikatoren und Arbeitnehmer für gesellschaftliche und individuelle Schnittstellen der betrieblichen Gesundheitsförderung sensibilisiert werden. Gemeint sind Bedingungen am Arbeitsplatz. Sind sie zum Beispiel gesundheitsgefährdend oder nicht?

Das alles geschieht mit der erklärten Absicht, alle Beteiligten über den integrativen Ansatz - hier die Verknüpfung von Risikofeldern am Arbeitsplatz mit sportlichen Aktivitäten - stärker für die Teilnahme an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu motivieren.

5.4 Beispiel zur Integration

Im Rahmen ihres „Innovationspreises Gesundheit“ appellieren die Betriebskrankenkassen (BKK) regelmäßig an die Betriebe, in die Gesundheit ihrer Belegschaften zu investieren.

Wissenschaftliche Studien hätten belegt, dass durch Fehlzeiten verursachte Kosten mit zielgerichteter Prävention bis zu 34 Prozent gesenkt werden können.

Ansatzpunkte für die gesundheitliche Prävention wären damit ausreichend vorhanden: Muskel- und Skeletterkrankungen würden mehr als ein Viertel aller Krankheitstage ausmachen. So die BKK.

Für diese Krankheitsbilder gibt es eine Reihe von Ansatzpunkten, die für Integrationsmaßnahmen geeignet sind. Es handelt sich dabei um Präventivmaßnahmen, die sich vornehmlich an Arbeitnehmer / innen richten.



Technik: Bergan

Für die Gesundheitsförderung macht es deshalb Sinn, einen Sport auszusuchen, dessen Gesundheitseffekte die von der BKK erwähnten Krankheitsbilder

(Muskel- und Skeletterkrankungen) auch tatsächlich abdecken würden

Im Curriculum-Projekt wird deshalb bewusst auf *Nordic Walking* zurückgegriffen. Das wird damit begründet, dass dieser Sport als Ganzkörpersport zielgenau auf feststellbare Risikoprofile zugeschnitten werden kann.

Wobei der Rückenproblematik eine zentrale Bedeutung zukommt. Nordic Walking ist aufgrund seiner spezifischen Bewegungsabläufe (Diagonalschritt / Rotationen der Schulter- und Hüftachse) die *Rückenschule par excellence*.



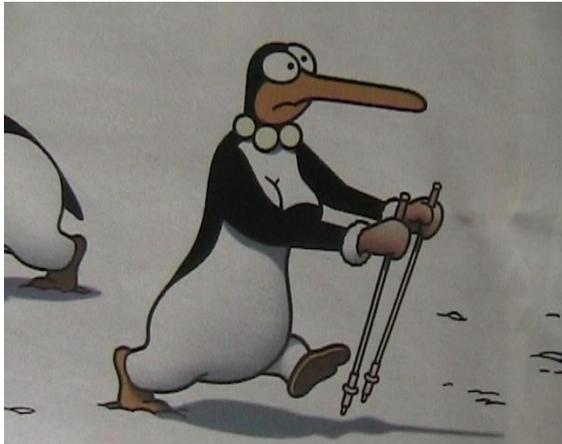
Technik: Langer Schritt und Arm

Als Ganzkörpersport ist dieser Sport auch für andere Risikofelder von Vorteil. Dazu gehören zum Beispiel Probleme, die eng mit dem Herz-Kreislauf-System verbunden sind. Es gehört aber auch ein erhöhtes Körpergewicht mit seinen direkten und indirekten Folgen für die Gesundheit dazu.

Im Integrationsprozess selbst wird auf bestimmte Bewegungsmerkmale der sportlichen Technik zurückgegriffen und von ihnen aus der Bogen zu den Krankheitsbildern geschlagen.

So ist es ein typisches Kennzeichen dieses Sportes, dass die Bewegungen von körpereigenen Rotationen begleitet werden. Die Hüft- und Schulterachse rotieren diametral. Auch die Wirbelsäule rotiert (Siehe dazu alle Videos).

Je länger also der Schritt ist, umso stärker sind die Rotationen. Dadurch werden vor allem die tiefer liegenden Muskeln im Lendenwirbelbereich trainiert, von denen in der Regel die Rückenproblematik ihren Ausgang nimmt.



Damit aber eröffnen sich mit der Integration ganz neue Perspektiven.

Neben der Aneignung (dem Erlernen) der sportlichen Technik und dem Diskurs über entsprechende Krankheitsbilder kann auf diesem Wege eine vertiefte Diskussion über gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz, welche Ursachen sie haben und wie sie zu beheben sind, zustande kommen..

In den folgenden Kapiteln geht es darum, den Integrationsprozess von seiner Logik her zu entwickeln und ihn mit Zielen, Inhalten und Methoden so auszustatten, dass im Endeffekt ein *in sich geschlossenes Curriculum zur Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung* dabei herauskommt.

6. Formen der Integration

6.1 Additive und dialektische Integration

Bei der Integration handelt es sich darum, gesellschaftspolitische Bildung und Gesundheitsbildung miteinander zu verbinden. Beides geht ineinander über. Das macht den dialektischen Charakter des Integrationsprozesses aus. Dieser Prozess der *wechselseitigen Bezugnahme* wird als Integration von gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung bezeichnet.

Die Integration gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung ist das eigentliche Ziel des Curriculums.

Im Projekt selbst unterscheiden wir zwei Formen der Integration:

(1) *Die additive Form der Integration*

(2) *Die dialektische Form der Integration*

Die Aufteilung ist notwendig, weil sich das Projekt an zwei unterschiedliche Zielgruppen wendet, die aus *didaktischen Gründen* getrennt voneinander behandelt werden müssen.

Der *additive Ansatz* steht für die *Zielgruppe der Multiplikatoren* (Betriebsräte, Vertrauensleute, etc.). Der *dialektische Ansatz* steht für die *Gesamtheit der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen*.

Wir haben es im Grunde genommen mit zwei Curricula zu tun, die sich jeweils an eine ganz bestimmte Zielgruppe wenden.

Während beim additiven Ansatz Ziele und Inhalte der gesellschaftlichen und Gesundheitsbildung im Seminarablaufplan getrennt voneinander auftreten, gilt für den dialektischen Ansatz eine enge Verzahnung beider Bereiche.

Im Unterschied zum additiven verknüpft also der dialektische Ansatz die gesellschaftsbezogenen Ziele und Inhalte mit denen der Gesundheitsbildung aufs Engste. Gesellschaftspolitische Bildung

und Gesundheitsbildung bilden hierbei eine dialektische Einheit.

Der Integrationsprozess erfolgt dabei im Kontext einer *Lernsituation*, die durch Bewegungsmerkmale der sportlichen Technik vorgegeben ist.

Dazu ein Beispiel: Arbeitsplatzbedingte gesundheitliche Risiken, wie das Auftreten von Rückenschmerzen, werden durch eine sportliche Technik neutralisiert. Je stärker also die horizontalen Körperachsen rotieren, umso stärker wird die Rückenmuskulatur trainiert. Die rotierenden Körperachsen sind hier die sportliche Technik. Bei ständigem Training geht der Schmerz schrittweise zurück.

Die Situation am Arbeitsplatz mit den Rückenschmerzen steht also für den gesellschaftlichen Teil der Integration, während die Rotationen der Körperachsen den sportlichen Inhalt ausmachen. Beides steht hier in einem engen dialektischen Verhältnis.



Zu Skiern hat's wohl nicht mehr gereicht

Bei der dialektischen Variante werden also die Lernziele und Inhalte beider Bereiche (Gesellschaft und Sport) miteinander vernetzt (integriert). Gesellschaftspolitische Bildung und Gesundheitsbildung bilden eine Einheit.

In der *jeweiligen Lernsituation* stehen sie in einem dialektischen Verhältnis. Was unter *Lernsituation* zu verstehen ist, wird weiter unten (ab Seite 42) erläutert.

Hier soll festgehalten werden, dass das Curriculum aus zwei integrativen Ansätzen (additiv / dialektisch) besteht, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden. Wobei Überschneidungen zwischen den Ansätzen nicht auszuschließen sind.

6.2 Zielgruppenfrage und Integration

Wir haben es demnach mit zwei Varianten der Integration zu tun. Die Trennung nach *additiver* und *dialektischer Variante* ist letztlich auf die unterschiedliche Zielgruppenansprache zurückzuführen.

Bei der ersten Zielgruppe handelt es sich durchweg um *Multiplikatoren*. Diese sollten ursprünglich die alleinige Zielgruppe des Curriculums sein. Dabei ging es vorrangig um Betriebsratsmitglieder, Angehörige des Personalrates und Beauftragte für das betriebliche Gesundheitswesen. Sie sollten quasi *Transmissionsriemen* zu den Beschäftigten sein.

Erst danach sollten ältere Arbeitnehmer / innen als Zielgruppe ins Gespräch kommen. Älter werden und gesund bleiben wurde so zu einem weitergefassten Thema des Curriculums.

Dadurch konnte dann allerdings der Eindruck entstehen, dass es in erster Linie um Arbeitnehmer/innen gehen sollte, die sich bereits im fortgeschrittenen Alter befinden. Das wäre dann jedoch ein Missverständnis.

Es sollten weiterhin auch Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen in das Curriculum einbezogen werden, die nicht der Zielgruppe der älteren Arbeitnehmer angehörten. Das Curriculum sollte also auch für die mittlere und jüngere Generation offen sein.

Betriebliche Gesundheitsförderung durch Sport wurde damit zu einer Angelegenheit aller Arbeitnehmer/innen.

Es wird deshalb ausdrücklich darauf hingewiesen dass die Konzeption des

Curriculums nicht nur für ältere Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen da ist, sondern alle anderen mit einschließt.

Die Ausweitung der Zielgruppe hat auch mit der Technik des Sportes zu tun. Beim sportlichen Teil des Curriculums handelt es sich um eine Variante, die sich von anderen Varianten dieses Sportes durch ihren betont sportlichen Charakter unterscheidet und dadurch geradezu prädestiniert dafür ist, auch jüngere Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen anzusprechen, um sie zu motivieren, diesen Sport zu betreiben.



Frauenkurs / VHs - Oer Erkenschwick / 2007

Bei der Technik handelt es sich um eine betont sportliche (dynamische) Variante, die auch in höheren Leistungsbereichen trainierbar ist. Mit ihr lassen sich Kraft und Ausdauer nachhaltig trainieren. Das zeigt sich an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit dieser Variante verbunden sind.

Wenn es darum geht, jüngere Frauen und Männer oder auch die mittlere Generation zu motivieren, über Sport etwas für die eigene Gesundheit zu tun, so ist ein Hinweis auf den athletischen Charakter dieser Variante durchaus sinnvoll.

In der Regel hat Nordic Walking nicht das Image eines dynamischen Sportes. Was für die Motivation bei jüngeren Menschen durchaus eine Rolle spielen kann. Bei der Variante des Curriculums

handelt es sich aber tatsächlich um einen dynamischen Sport.

Die Frage nach der richtigen Technik wird noch in einem gesonderten Kapitel abgesprochen (Siehe dazu 61).

Es sind also unterschiedliche Zielgruppen, die durch das Curriculum angesprochen werden. Es geht nicht nur um Multiplikatoren und ältere Arbeitnehmer/innen, es geht ebenso um die jüngere und mittlere Generation.

Prävention macht im Grunde genommen nur dann wirklich Sinn, wenn sie möglichst früh ansetzt. Das Curriculum wendet sich deshalb an alle Altersgruppen in Betrieb und Verwaltung.

Es wäre eine Verkennung der gesundheitlichen Vorsorge, erst mit fortgeschrittenem Alter auf präventive Maßnahmen zurückzugreifen. Die Vorrangigkeit der Älteren ist hier deshalb auch nur dem demografischen Wandel und seinen Folgen geschuldet. Der demographische Wandel hat die aktuelle Debatte über die betriebliche Gesundheitsförderung überhaupt erst angestoßen.

Notwendig ist eine Debatte darüber, wie auch jüngere Arbeitnehmer/innen in gesundheitsfördernde Maßnahmen einbezogen werden können. Das wäre dann auch eine sinnvolle Investition in die Zukunft. Also wird es sich bei unserem Projekt um ein Curriculum handeln müssen, das für alle Altersgruppen offen ist.

Allgemein gilt, dass dieser Sport in jedem Alter betrieben werden kann. Über seine gesundheitlichen Effekte sollte deshalb der Einstieg gefunden werden, um sich mit der betrieblichen Gesundheitsförderung und ihren Zielen eingehender zu beschäftigen.

6.3 Die Zielgruppen

6.3.1 Multiplikatoren

Hinter dem additiven Ansatz steht die Zielgruppe der Multiplikatoren, während der dialektische Ansatz die Zielgruppe der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen als Ganzes umfasst.

Diese Zweiteilung soll zum Ausdruck bringen, dass Multiplikatoren in einem etwas anderen Verhältnis zur betrieblichen Gesundheitsförderung stehen, als Arbeitnehmer/innen allgemein. Was allerdings mit didaktischen Konsequenzen verbunden ist. Die Ziele und Inhalte bleiben zwar die gleichen. Sie werden aber je nach Zielgruppe anders gewichtet. Dazu kommt eine andere methodische Vorgehensweise.

Die Multiplikatoren stellen quasi *Transmissionsriemen* der Gesundheitsförderung dar, die in die Belegschaft führen. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit leitet sich dann auch aus ihrer Funktion als Multiplikatoren ab, nämlich in der Weitergabe dessen, was sie sich in diversen Veranstaltungen zur Gesundheitsbildung angeeignet haben.



Frauenkurs

Multiplikatoren sind deshalb auch keine Zielgruppe in dem Sinne, dass sie allein etwas für die eigene Gesundheit tun. Das tun sie zwar auch, es ist aber nicht das eigentliche Ziel. Das vorrangige Ziel ist ihre Qualifizierung, um als Multiplikatoren im Sinne der Gesundheitsförderung im Betrieb tätig zu werden. Im Betrieb selbst gibt es unterschiedliche Aufgabenbereiche für Multiplika-

toren, die an solchen Seminaren teilgenommen haben. Diese könnten in der Planung und Durchführung von Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung bestehen, egal ob als Betriebsratsmitglied oder als Beauftragter für das betriebliche Gesundheitswesen. Um nur zwei Beispiele zu benennen.

Es können aber auch ganz persönliche Gespräche mit Kollegen und Kolleginnen sein, um diese zu motivieren, sich an solchen Maßnahmen zu beteiligen und damit selbst etwas für die Gesundheit zu tun.



Frauenkurs

Deshalb hat die Zielgruppenfrage auch Auswirkungen auf die didaktische Gestaltung der Seminare. Lernziele, Inhalte und Methoden werden anders gewichtet, als es bei den Arbeitnehmern ohne Funktion der Fall ist. Im Mittelpunkt steht immer die besondere Funktion als Multiplikator.

6.3.2 Arbeitnehmer/innen

Bei Arbeitnehmer/innen ohne Betriebsratsfunktion geht es in erster Linie darum, sie zu motivieren, selbst etwas für die Gesundheit zu tun. Deshalb steht auch die sportliche Betätigung im Mittelpunkt der Bildungsarbeit. Die gesellschaftlichen Lernziele haben nicht den hohen Stellenwert, wie bei den Multiplikatoren.

Es geht bei dieser Zielgruppe vor allem darum, Zusammenhänge aufzuzeigen. Zum Beispiel zwischen der Situation am Arbeitsplatz und bestimmten Krankheitsbildern. Das können zum Beispiel die

einseitige Belastung am Arbeitsplatz und entsprechende Rückenschmerzen sein. Es geht vor allem darum, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen darin zu bestärken, dass es durchaus sinnvoll ist, durch sportliche Betätigung die Gesundheit selbst positiv zu beeinflussen.



Technik: Rotation der Schulterachse

Eben durch die Teilnahme an Bildungsmaßnahmen, in denen eine Sportart vermittelt wird und gleichzeitig die Möglichkeit besteht, sich mit Fragen der betrieblichen Situation und der eigenen Gesundheit zu beschäftigen.

Bei der Unterscheidung nach Zielgruppen handelt es sich um eine analytische Trennung, die sich aus den unterschiedlichen Funktionen der einzelnen Zielgruppen ergibt. Bei der Planung von Seminaren und in den Seminaren selbst sind didaktische Überschneidungen (... hinsichtlich der Ziele, Inhalte und Methoden) nicht auszuschließen.



Langer Schritt / Langer Arm hinten

7. Der additive Integrationsansatz

Der *Workshop* im Anhang (Siehe auch Seite 65) kann als Beispiel für beide Formen der Integration betrachtet werden. Dabei ist von Fall zu Fall zu entscheiden, wo der didaktische Schwerpunkt liegen soll. Entweder er liegt bei der Zielgruppe der Multiplikatoren mit den eher gesellschaftsbezogenen Lernzielen oder bei der Zielgruppe der Arbeitnehmer / innen mit den sportlichen Lernzielen.

Hier steht der *Workshop* für die *additive Form der Integration*. Das lässt sich im Seminarablaufplan auch daran erkennen, dass die gesellschaftspolitischen Lernziele und Inhalte von den sportlichen getrennt sind. Sie bilden jeweils einen eigenständigen Block.



Synchronlaufen

Hier geht es um den *additiven Integrationsansatz*, wie er für die Zielgruppe der Multiplikatoren gedacht ist.

Im Zentrum des Ansatzes stehen also die betriebliche Gesundheitsförderung und der Versuch, durch gezielte Maßnahmen die Arbeitskraft der Betriebsangehörigen zu erhalten und wenn möglich zu steigern.

Zur Gesundheitsförderung zählen hier vor allem Maßnahmen, die das Bewusstsein der Beschäftigten für die eigene Gesundheit schärfen sollen. Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins hat damit oberste Priorität.

Mit dieser Zielsetzung lassen sich dann *Bildungsmaßnahmen* verknüpfen, in denen auf einen Wandel des individuellen Gesundheitsbewusstseins hingearbeitet werden soll.

Die inhaltliche Argumentation des additiven Ansatzes ist vorgegeben. Sie verweist auf den demographischen Wandel und zeigt seine Auswirkungen auf den Arbeitsplatz und die Situation der Arbeitnehmer/-innen im Betrieb auf. Das ist auch der Ausgangspunkt der inhaltlichen Diskussion für den additiven Ansatz.

Aus dem demographischen Wandel und seinen Auswirkungen wird die Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung unmittelbar abgeleitet. Gesundheitsförderung kann aber vieles bedeuten. In jedem Fall gehören aber Maßnahmen zur Gesundheitsbildung dazu. Das Curriculum selbst versteht sich als eine solche Bildungsmaßnahme.



Synchronlaufen

Die inhaltliche Argumentationskette für den additiven Integrationsansatz lässt sich dann auch wie folgt formulieren:

- Demographischer Wandel als gesamtgesellschaftliches Phänomen.
- Auswirkungen des demografischen Wandels auf die Arbeit allgemein und die betriebliche Situation im Besonderen.
- Die Rolle älterer Arbeitnehmer/

innen in Betrieb und Gesellschaft.

- Arbeitsplatz und Gesundheit.
- Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz.
- Notwendigkeit der Gesundheitsförderung
- Maßnahmenkatalog zur Gesundheitsförderung.
- Gesundheitsbildung
- Gesundheitssport
- Sportliche Betätigung als Beitrag zur Gesundheit und zu mehr Lebensqualität.

Es handelt sich im additiven Ansatz vorrangig um gesellschaftspolitische Inhalte. Es ist quasi ein Abriss gesellschaftlicher Phänomene, die für das Thema als Ganzes relevant sind.

Wobei dem Ganzen eine innere Logik zugrunde liegt. Diese zieht sich vom gesellschaftlichen Bezugsrahmen bis zur sportlichen Betätigung. Das eine ergibt sich dabei aus dem anderen.

In den Inhalten sind alle Argumente enthalten, die auf die Ausübung des Sportes als Beitrag zum Erhalt und Ausbau der Gesundheit abzielen. Am Ende der Inhalte steht dann die sportliche Betätigung.

Im nächsten Schritt sollen die Inhalte dieser Argumentationskette nach *Lernzielen* und *Inhalten* sortiert werden.



Synchronlaufen

7.1 Gesellschaftsbezogene Lernziele des additiven Ansatzes

Es ist Ziel des Projektes,

- den demografischen Wandel und seine Auswirkungen auf die Arbeitswelt aufzuzeigen und zu problematisieren,
- die Rolle älterer Arbeitnehmer/-innen im Betrieb darzustellen und kritisch zu hinterfragen,
- die Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung als Folge des demografischen Wandels deutlich zu machen,
- für das Thema Gesundheitsförderung im Betrieb zu sensibilisieren,
- Gesundheitsrisiken im Betrieb zu benennen und nach Möglichkeiten der Gesundheitsförderung zu suchen,
- Gesundheitsbildung als eine Möglichkeit betrieblicher Gesundheitsförderung zu erkennen,
- ein Bewusstsein für den Zusammenhang sportlicher Betätigung und individueller Gesundheit zu schaffen,
- über geeignete Bildungsmaßnahmen Sport als Gesundheitspotential begreifbar zu machen,
- sportliche Aktivitäten zielgenau auf feststellbare Risikoprofile zuschneiden zu können,
- Sport als Gesundheitssport zu erkennen und auch begründen zu können,
- die Bereitschaft zu sportlicher Betätigung zu wecken und zu selbstständigem Handeln diesbezüglich anzuregen.

7.2 Gesellschaftsbezogene Inhalte

Die Inhalte entsprechen den Lernzielen. Sie zeigen auf, mit welchen Inhalten Ziele erreicht werden sollen (Beispiel: Was ist zu vermitteln, um das Lernziel XY zu erreichen?)

- Demographischer Wandel und Arbeitswelt.
- Arbeitswelt im Wandel.
- Die Rolle älterer Arbeitnehmer/-innen im Betrieb.
- Handlungsstrategien für ältere Erwerbstätige (Qualifikation / Gesundheit).
- Gesundheit und Arbeitsplatz
- Gesundheitliche Risikoprofile.
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gesundheitsbildung
- Sport und Gesundheit.
- Handlungsstrategien betrieblicher Gesundheitsförderung:
 - Rolle des Betriebsrates
 - Rolle der Gewerkschaften
 - Rolle der Betriebsleitung
 - Rolle von Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Diese Inhalte sind so weit wie möglich zu vermitteln. Bei der Zielgruppe der Multiplikatoren wird vorausgesetzt, dass das grundlegende Problem des demographischen Wandels mit seinen Auswirkungen auf die Arbeitswelt in den Grundzügen bekannt ist.



Dehnung / Sylt 2007

7.3 Sportliche Lernziele

Die sportlichen Lernziele werden entsprechend formuliert. Sie beziehen sich im Wesentlichen auf die *Vermittlung* und *Aneignung* des Sportes.

Es ist Ziel der sportlichen Betätigung,

- die Teilnehmer/inne/n mit den Grundlagen des Gehens vertraut zu machen (Kleine Gehschule) und sie für grundlegende Bewegungsabläufe zu sensibilisieren,
- Nordic Walking als originären Sport in Theorie und Praxis zu vermitteln,
- die Grundmerkmale der Technik einzeln und als Ganzes zu vermitteln und einzuüben.

Einzelheiten zu den sportlichen Zielen und zur Umsetzung dieser Ziele sind im Positionspapier (Papier Nr. 3 / Seite 62) enthalten. Sie würden den Rahmen des Curriculums sprengen. Das *Positionspapier* kann aber als sportliche Grundlage für das Curriculum angesehen werden.

7.4 Sportliche Inhalte

Die Inhalte zeigen, womit die Lernziele erreicht werden sollen:

- Wir vermitteln einen Begriff von Nordic Walking
- Wir demonstrieren und erklären die Technik des Sportes.
- Wir vermitteln Grundlagen des Gehens (Kleine Gehschule).
- Wir vermitteln Grundmerkmale der Nordic Walking Technik.
- Wir machen die ersten Schritte gemeinsam .
- Wir trainieren typische Bewegungsabläufe und die Technik als Ganzes
- Wir zeigen unterschiedliche Varianten des Sportes auf.

7.5 Zur Methode des additiven Ansatzes

Ob Kurs, Wochenendseminar oder mehrtägige Veranstaltung, die gesellschaftlichen Inhalte treten in der Regel als eigenständige Blöcke im Ablaufplan des Seminars auf. Dadurch wird es möglich, sich auf die klassischen Formen der Vermittlung zu konzentrieren, wie zum Beispiel Frontalunterricht, Vortrag, Referat, Demonstration oder Filmeinsatz.



Dehnung

Der *Workshop* am Ende des Curriculums ist ein Beispiel für eine solche methodische Vorgehensweise. Gesellschaftliche und sportliche Lernanteile sind dort voneinander getrennt. Die einzelnen Lernblöcke stehen für sich und sind autonom.

Bei der Planung und Durchführung ähnlicher Projekte können aber auch alternative Formen der Vermittlung ausprobiert werden. Es sollte bei der additiven Variante jedoch darauf geachtet werden, dass die gesellschaftlichen Ziele und Inhalte von den sportlichen auch tatsächlich getrennt bleiben.

Gesellschaftliche Inhalte und sportliche Inhalte werden im additiven Ansatz also getrennt abgehandelt: Trennung von Theorie und Praxis.

Darin unterscheidet sich der additive grundsätzlich vom dialektischen Ansatz. Dort sind Theorie und Praxis auf das engste verzahnt.

Was für den additiven Ansatz allerdings nicht ausschließt, dass in seinem

sportlichen Teil methodisch ähnlich vorgegangen wird, wie es beim dialektischen Ansatz der Fall ist. Gemeint ist hier das *situative Lernen*, das beim dialektischen Ansatz zur Anwendung kommt (Siehe dazu auch die Vermittlung des Sportes im dialektischen Ansatz ab Seite 41).



Dehnübung

7.6 Zielgruppe des additiven Ansatzes

Die additive Integration richtet sich in erster Linie an Multiplikator/innen. Bei dieser Zielgruppe spielen im Curriculum gesellschaftliche Rahmenbedingungen eine größere Rolle als bei den Arbeitnehmer/innen/n. Es geht dort eher um die Einsicht in den Zusammenhang von gesellschaftlichen Veränderungen und betrieblicher Gesundheitsförderung, als um die eigentliche Aneignung des Sportes. Was Letzteres aber nicht ausschließt.



Auf der Halde

Wobei im Endeffekt die Zielgruppe der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen motiviert werden soll, mit Hilfe des Sportes für die eigene Gesundheit etwas zu tun. Das setzt jedoch voraus, dass auch die Multiplikatoren den Sport kennenlernen, über den sie später im Betrieb aufklären sollen; auch um überzeugender wirken zu können.

Multiplikatoren des additiven Ansatzes (m/w)

Gewerkschaftliche Multiplikatoren:

- Betriebsräte (w / m)
- Vertrauensleute (w / m)
- Personalräte (w / m)
- Hauptamtliche (w / m)
- Bildungsbeauftragte (w / m)

Arbeit und Leben (DGB / VHS)

- Hauptamtliche Mitarbeiter (w / m)
- Referenten / Seminar- und Kursleiter (w / m)

Betriebe / Verwaltungen

- Entscheidungsträger (w / m)
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Personalabteilungen.
- Für betriebliche Gesundheitsförderung zuständige Mitarbeiter / innen..

Leiter und Leiterinnen

von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

8. Der dialektische Integrationsansatz

Während beim additiven Ansatz die gesellschaftlichen und sportlichen Ziele und Inhalte getrennt voneinander abgearbeitet werden, ist diese *Trennung* beim dialektischen Integrationsansatz aufgehoben.

Das ist so zu verstehen, dass die sportlichen Inhalte mit den gesellschaftlichen stark *verzahnt* sind. Diese Verzahnung (Verknüpfung) bezieht sich auf bestimmte Arbeitsplatzrisiken und ihnen zugeordnete sportliche Bewegungsmerkmale.

Später kommen noch übergeordnete Rahmenbedingungen dazu, wie z. B. die Verknüpfung mit dem demographischen Wandel als gesamtgesellschaftlichem Phänomen.



Auf der Halde

Es findet demnach eine wechselseitige Betrachtung von arbeitsplatzbezogenen und sportlichen Inhalten statt. Eines greift in das andere über.

Die Inhalte sind so verzahnt, dass von *echter Integration* gesprochen werden kann. Gesellschaftspolitische Bildung und Gesundheitsbildung bilden somit eine Einheit.

Während der additive Ansatz vor allem die Zielgruppe der Multiplikatoren anspricht sind es beim dialektischen Ansatz die Arbeitnehmer/innen.

Arbeitnehmer/innen werden bei dieser Art der Integration mit technischen

Fragen eines Sportes konfrontiert (Wobei sie sich den Sport aneignen) und gleichzeitig mit gesundheitlichen Aspekten ihrer Arbeit konfrontiert.

Im Gegensatz zum additiven Ansatz bilden nicht die gesellschaftlichen Aspekte den Schwerpunkt der Integration, sondern das Hauptaugenmerk liegt auf der praktischen Vermittlung des Sportes.

8.1 Lernsituation, kommunikativer Prozess

Der additive Ansatz arbeitet die Inhalte (gesellschaftliche / sportliche) in Reihenfolge ab. Das geschieht auf der Basis von *Lernblöcken*. Als Beispiel für einen solchen additiven Ansatz kann der *Workshop* im Anhang angesehen werden. Gesellschaftliche und sportliche Lernziele werden dort voneinander getrennt nacheinander abgearbeitet.

Im Unterschied dazu stellt sich der *dialektische Integrationsansatz* nicht als Abfolge von Lernblöcken dar, sondern entwickelt sich aus einer bestimmten *Lernsituation* heraus, in der die gesellschaftlichen und sportlichen Inhalte wechselseitig gegenüber gestellt werden.

Wobei die *Lernsituation* mit einem beliebigen *Vermittlungsschritt* des Sportes identisch ist. Wir erlernen zum Beispiel die richtige Anwendung der Stöcke. Dann steht die *Vermittlung der Stocktechnik* für die Lernsituation.

So ist die *Lernsituation* auch definiert. Sie stellt sich als ein *Lernschritt* bei der Vermittlung des Sportes dar. Beim dialektischen Integrationsansatz steht also der *sportliche Lernprozess* im Mittelpunkt, der sich im Rahmen einer klar definierten sportlichen Lernsituation abspielt. Die Aneignung des Sportes wird dabei schrittweise vollzogen. Jeder Lernschritt steht für eine bestimmte Lernsituation. Das ist das zugrundeliegende *Lernprinzip*.

Die Vermittlung und Aneignung des Sportes und die Reflexion der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, finden somit in einem *kommunikativen*

Prozess statt, der sich auf eine vorgegebene Lernsituation bezieht.

Wobei jeder einzelne Lernschritt mit einem Bewegungs- bzw. Technikmerkmal des Sportes in Verbindung gebracht wird, dem dann ein entsprechendes Risikoprofil gegenübersteht.

Beispiel: Der Rückenschmerz (Risikoprofil) findet seine Linderung durch die Rotationen der horizontalen Körperachsen und der Wirbelsäule (Technikmerkmal). Wobei die Rotationen wiederum von der Stocktechnik abhängig sind.

Der *kommunikative Prozess* enthält somit *sportliche und gesellschaftliche Inhalte*, die in *Lernsituationen* abgearbeitet werden.

Zu den technischen und gesellschaftlichen Inhalten gehören u. a.:

- Technikmerkmale des Sportes wie zum Beispiel die Stocktechnik oder der lange Schritt.
- Das Öffnen und Schließen der Hände.
- Risikoprofile des Arbeitsplatzes.
- Gesundheitlichen Aspekte sportlicher Technikmerkmale,
- Aspekte der Gesundheitsförderung,
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen (hier insbesondere die Situation am Arbeitsplatz)

Lernsituationen sind also kommunikative Phasen, in denen Technikmerkmale des Sportes vermittelt werden und gleichzeitig über gesellschaftliche Rahmenbedingungen gesprochen wird. Wir eignen uns also einen Sport an und diskutieren dabei über gesundheitliche und gesellschaftliche Probleme.

Dazu ein Beispiel: Bei der Stocktechnik ist das Schließen und Öffnen der Hand ein wichtiges Grundmerkmal der sportlichen Technik. Beides muss trainiert werden, weil nur so die Entspannung der Muskulatur durch Pumpeffekte der Blutzirkulation im Schulter- und Nackenbereich zustande kommt. Der sportliche Übungsteil *Öffnen und Schließen der Hand* wird hier als Lernsituation begriffen.

In der konkreten Lernsituation wird also auf ein Grundmerkmal der sportlichen Technik zurückgegriffen und der Bogen zum Risikofeld (Krankheitsbild) geschlagen.

Als Grundmerkmal der Technik dient hier die Stocktechnik und als Risikofeld die Verspannung der Nackenmuskulatur. Letztere wird wiederum mit dem Arbeitsplatz in Verbindung gebracht.

Im Gespräch (in der kommunikativen Situation / in der Lernsituation) wird also der Zusammenhang zwischen der Situation am Arbeitsplatz und dem Risikofeld (Krankheitsbild / hier Nackenschmerzen) und dem Technikmerkmal *Öffnen und Schließen der Hand* hergestellt.

Das ist eine typische Lernsituation für die Integration gesellschaftlicher Bildung und Gesundheitsbildung, in der sich der integrative Charakter des dialektischen Ansatzes in seiner reinsten Form darstellt.

Der dialektische Integrationsansatz geht also zunächst von der sportlichen Betätigung aus. Die Aneignung des Sportes ist also der Ausgangspunkt der Integration. Alles Weitere entwickelt sich aus der Lernsituation heraus.

Der Reiz des integrativen Ansatzes besteht also darin, Sport zu treiben und gleichzeitig über gesundheitliche und gesellschaftsbezogene Fragen ins Gespräch zu kommen.

Daraus entwickelt sich im Idealfall die *Einsicht in die Notwendigkeit*, aus gesundheitlichen Gründen Sport zu treiben. Was ja ganz Sinne des Unterfangens (Curriculum) ist.

Zielgruppe der dialektischen Integration ist in erster Linie der ganz normale Arbeitnehmer, also ohne jegliche Funktion als Multiplikator.

Arbeitnehmer/innen können sich somit neben der Aneignung eines Sportes mit gesellschaftlichen Fragen auseinandersetzen, also mit bestimmten Risiken am Arbeitsplatz, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und ihren Lösungen durch Sport.

8.2 Dialektisches Lernen

Hier soll etwas näher auf die Dialektik des Lernens eingegangen werden. Für den dialektischen Integrationsansatz ist das der entscheidende Punkt.

Berührungspunkte zwischen Bewegungsmerkmalen des Sportes und arbeitsplatzbezogenen Risikoprofilen werden gemeinsam mit den Teilnehmer/inne/n erarbeitet. Dabei soll deutlich gemacht werden, dass sportliche Bewegungen positive Auswirkungen auf körperliche Befindlichkeiten, also den Gesundheitszustand, der Sporttreibenden hat.

Typische Bewegungsabläufe bei Nordic Walking, wie der lange Schritt oder die Rotationen der horizontalen Körperachsen, werden im Gespräch mit dem *Problemfeld Rücken* (Rückenschmerzen) in Verbindung gebracht. Wobei immer wieder der Bezug zum Arbeitsplatz hergestellt wird.

Oder anders ausgedrückt: Der Kursleiter erörtert gemeinsam mit den Teilnehmern gesundheitliche Probleme des Arbeitsplatzes (z. B. Rücken-schmerzen) und übt gleichzeitig Bewegungsabläufe mit ihnen ein, die auf dieses Problemfeld zielgenau zugeschnitten sind.

Bei der Rückenproblematik gehören der diagonale Schritt und die Achsrotationen zu diesen Bewegungsabläufen. Dabei rotiert auch die Wirbelsäule. Die Rückenmuskulatur wird entsprechend trainiert. Das trifft ebenso auf die Bauchmuskulatur und die tieferliegenden Rückenmuskeln zu. Beides trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei.

Das Ganze ist ein *kommunikativer Prozess*, der zwischen der Seminarleitung und den Teilnehmer/inne/n abläuft. Wobei der Lernprozess selbst einen dialektischen Charakter besitzt. Oder anders ausgedrückt: *Es handelt sich um einen permanenten Perspektivwechsel bei der Abarbeitung gesellschaftlicher und gesundheitsbezogener Lernziele.* Also: Integration von gesellschaftlicher und Gesundheitsbildung.

8.3 Schnittstellen der Integration

Wo sind die Schnittstellen der gesellschaftspolitischen Bildung und der Gesundheitsbildung angesiedelt? Wo kann definitiv von Integration gesprochen werden?

Antwort: Eine Schnittstelle befindet sich immer dort, wo die sportliche Aktivität zielgenau auf feststellbare Risikoprofile (Risikofaktoren) zugeschnitten werden kann. Genau an der Stelle setzt der Prozess des kommunikativen Lernens an.

Die folgenden Problemfelder sind ein Ausschnitt bestehender Risikofelder. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. An einigen dieser Problemfelder soll anschließend der Integrationsprozess exemplarisch dargestellt werden:

Problemfelder

Problemfeld:	Rücken
Problemfeld:	Muskulatur
Problemfeld:	Schulter / Nacken
Problemfeld:	Koordination
Problemfeld:	Übergewicht
Problemfeld:	Gelenke
Problemfeld:	Stress
Problemfeld:	Herz- Kreislauf

8.4 Beispiele für die dialektische Integration

Ein zentraler Satz der Ottawa-Charta (WHO / Ottawa 1986 / Siehe auch Seite 6) besagt, dass die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit und Arbeitsbedingungen organisiert, eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein sollte.

Dass die Arbeitsbedingungen in den Betrieben vielfach ein gutes Stück davon entfernt sind, Quelle der Gesundheit zu sein, wird in Umfrageergebnisse immer wieder betont.

Die Dritte Europäische Umfrage über die Arbeitsbedingungen 2010 präsentierte dazu folgende Ergebnisse:

- 33% der Befragten klagen über Rückenschmerzen,
- 28% der Befragten empfinden Stress,
- 23% der Befragten leiden unter Muskelschmerzen im Schulter- und Nackenbereich,
- 23% der Befragten sind in ihrer Leistungsfähigkeit durch allgemeine Erschöpfungszustände beeinträchtigt

Dabei ist allerdings zu bedenken, dass die Arbeit und Arbeitsgestaltung nicht die einzige Ursache dafür sind, dass Menschen erkranken. Trotzdem hat der Betrieb eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit. Das liegt auch darin begründet, dass der Mensch einen Großteil seines Lebens am Arbeitsplatz verbringt.

Hier wird zunächst so vorgegangen werden, dass Schnittstellen der Gesundheitsbildung und gesellschafts-politischen Bildung an vier Beispielen exemplarisch aufgezeigt werden sollen.



Wintersport

Von den Problemfeldern (Siehe Kasten Seite 44) werden zunächst Rückenschmerzen und Muskelschmerzen im Schulter- und Nackenbereich wegen ihrer starken Verbreitung herangezogen. Dazu kommen dann Gelenkschmerzen der unteren Extremitäten und das Herz - Kreislauf - System als weitere Beispiele eines Integrationsansatzes.

Wir stellen also folgende Problemfelder in den Mittelpunkt der Integration:

- Problemfeld: Rückenschmerzen
- Problemfeld: Verspannungen in Schulter- und Nacken
- Problemfeld: Schmerzen in den Gelenken
- Problemfeld: Herz-Kreislauf-System
- Problemfeld: Übergewicht

Am Beispiel dieser Problemfelder wird zunächst der Zusammenhang zwischen Risikofaktoren, wie sie am Arbeitsplatz gegeben sind (Rückenschmerzen) und sportlichen Bewegungsmerkmalen hergestellt.

Als Beispiel kann hier die Integration (das Zusammenbringen) des Risikofeldes Rückenschmerzen mit entsprechenden Körperrotationen als sportlichen Bewegungsmerkmalen gelten. Das Gesellschaftliche als Integrationsmerkmal würde hier noch nicht über den Arbeitsplatz hinausgehen.

Die Verknüpfung mit den übergeordneten Gesichtspunkten, wie zum Beispiel dem demographischen Wandel, erfolgt später.

Die Schnittstelle zwischen gesellschafts-politischer Bildung und Gesundheitsbildung verläuft dann dort, wo sportliche Technikmerkmale und Risikoprofile unmittelbar aufeinander stoßen, also in Höhe des Arbeitsplatzes.

8.4.1 Problemfeld Rückenschmerzen

Am Beispiel eines arbeitsplatzbezogenen Problemfeldes soll jetzt ein Zusammenhang zwischen Risikofaktor und Bewegungsablauf (Bewegungsmerkmal) des Sportes hergestellt werden.

Als arbeitsplatzbezogenes Risikofeld ist die Rückenproblematik eines der bekannteren Phänomene. Es gehört zu den Risikofeldern, die weit verbreitet sind. In den einschlägigen Statistiken die Rückenprobleme an herausragender Stelle.

Die Rückenproblematik wird im Curriculum als verhaltensbedingt verstanden und mit den Verhältnissen am Arbeitsplatz in Verbindung gebracht.

Rückenbeschwerden sind durch Sport im positiven Sinne beeinflussbar. Dabei spielen bestimmte Bewegungsmerkmale eine entscheidende Rolle. Einige dieser Bewegungsmerkmale finden sich auch bei Nordic Walking wieder. Sie können für diesen Sport sogar als typisch bezeichnet werden.



Wintersport

So ist es für diesen Sport typisch, dass viele Bewegungen von Rotationen begleitet werden. Diese gehen von den Fußbewegungen aus. Sie sind im Endeffekt ein Ergebnis des Diagonalschrittes.

Starke Rotationen der Hüftachse sind deshalb Folgeerscheinungen des Diagonalschrittes und die Rotationen der Schulterachse eine Folge der Rotation der Hüftachse. Die Wirbelsäule stellt das Verbindungsstück zwischen beiden Achsen dar. Hüftachse und Schulterachse rotieren diametral (Kreuzkoordination). Die Wirbelsäule rotiert ebenfalls.

Je länger der Schritt ist, umso stärker rotieren Wirbelsäule und Körperachsen.

Durch die Rotationen werden die tiefer liegenden Muskeln im unteren Bereich der Wirbelsäule (LWS) nachhaltig trainiert. Die tiefer liegende Muskulatur kann für eine Vielzahl von Problemen des Rückens verantwortlich gemacht werden.

Dabei handelt es sich hauptsächlich um Verspannungen der Muskulatur, die dort besonders häufig auftreten.



Die diametralen Rotationen der horizontalen Körperachsen (Hüfte und Schulter) sowie die Rotationen der Wirbelsäule, die insgesamt typische Bewegungsmerkmale dieses Sportes sind, tragen wesentlich dazu bei, die Rückenmuskulatur zu stärken und die Verspannungen und Blockaden in der Muskulatur des Rückens aufzulösen.

Dabei ist die Einübung des langen Schrittes entscheidend. Der lange Schritt macht die starke Rotation der Körperachsen überhaupt erst möglich. Der lange Schritt ist ursächlich für die verstärkten Rotationen des Körpers anzusehen und damit die eigentliche Ursache für das Zustandekommen gesundheitlicher Effekte.

Allerdings ist der lange Schritt bei vielen nur begrenzt möglich. Er setzt eine dehnfähige Muskulatur voraus, die bei vielen Menschen so nicht mehr gegeben ist.

Dabei spielt der Lendendarmbeinmuskel (sog. Läufermuskel) eine herausragende Rolle. Er ist für die Schrittlänge verantwortlich. Leider ist dieser Muskel bei vielen verhaltensbedingt verkürzt (Sitzen ohne Ende), so dass er kaum noch in der Lage ist, sich zu dehnen.

Um dem entgegenzuwirken und entsprechende Effekte zu erzielen, ist

die Einübung des langen Schrittes absolut notwendig.

Am Beispiel der Rückenproblematik wird der Zusammenhang zwischen typischen Bewegungsmerkmalen des Sportes und gesundheitlichen Effekten besonders deutlich. Nochmals: Die typische Achsrotation des Körpers hat positive Auswirkungen auf den gesamten Rücken. Dazu gehört die Kräftigung der Rückenmuskulatur ebenso, wie die Lösung von Verspannungen im Nackenbereich.

Verbunden damit ist der Rückgang der Rückenschmerzen. *Nordic Walking wird so zur Rückenschule par excellence.*

Im Seminar selbst werden diese Zusammenhänge thematisiert, um die Teilnehmer/innen zu motivieren, sich auch privat mit diesen Fragen auseinander zu setzen. Sie sollen erkennen, dass sportliche Betätigung ihrem Rücken gut tut.

Sie sollen auch erkennen, dass es sich dabei um eine spezielle Form der Therapie handelt. Der Vorteil dieser Methode besteht ja gerade darin, dass ein gesundheitliches Problem (Rückenschmerzen) durch Sport als lösbar dargestellt wird. Natürlich darf es bei einem Versuch nicht bleiben. Es muss den Leuten schon klar gemacht werden, dass es in ihrem eigenen Interesse liegt, auf Dauer Sport zu treiben. Deshalb sind Gespräche (kommunikative Situation) das A und O des Integrationsprozesses

*Nordic Walking
trägt
zur Beseitigung von Rückenschmerzen bei.*

*Nordic Walking ist die
Rückenschule par excellence.*

8.4.2 Problemfeld Verspannungen in Schulter- und Nacken

Zur Fehlbelastung des Körpers gehört auch die einseitige Belastung durch falsche ergonomische Ausgestaltung des Arbeitsplatzes. Es gibt Körperpartien, die auf diese Fehlbelastung besonders empfindlich reagieren, so zum Beispiel der Schulter- und Nackenbereich.

Um solche Fehlbelastungen zu neutralisieren, müssen entsprechende Muskelpartien aktiviert und ihr Koordinationsvermögen regeneriert werden. Nordic Walking trainiert diese Problembereiche durch den Einsatz der Stöcke und kontradiktorische Rotationen der Schulter- und Hüftachse.

Außerdem führt das Öffnen und Schließen der Hände beim Stockeinsatz zu einer Art Pumpeffekt, der dadurch entsteht, dass die Arm- und Schultermuskeln abwechselnd an- und entspannt werden.



Synchrongehen

Bei Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich kann dieser Pumpeffekt der Muskulatur für Abhilfe sorgen. Der Einsatz der Stöcke führt zu einer stärkeren und damit besseren Durchblutung des gesamten Schulter- und Nackenbereichs. Nordic Walking trägt also zur Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur bei.

8.4.3 Problemfeld Gelenke

Typisch für Nordic Walking ist die Entlastung der unteren Extremität. Allerdings geschieht dies nur dann, wenn genügend Stockdruck generiert wird. Dann ist dieser Sport auch bei Problemen mit den Gelenken der Hüfte, dem Knie und dem Fuß gut geeignet.

Der Entlastungseffekt trifft allerdings nicht bei allen Varianten dieses Sportes ein. Es existieren sogar sportmedizinische Studien, nach denen keine signifikanten Entlastungen des Bewegungsapparates festgestellt werden konnte.



Langer Schritt und Arm

Eine einheitliche Technik dieses Sportes existiert demnach nicht. Selbst Fachverbände vertreten unterschiedliche Positionen in der Gangart (der Technik).

Es ist deshalb bei der Auswahl der jeweiligen Technik darauf zu achten, dass nur solche Techniken zum Einsatz kommen, die ein gewisses Maß an Dynamik (Sportlichkeit) versprechen. Bei denen also mit einem relativ hohen Stockdruck zu rechnen ist. (Die Frage nach der *richtigen* Technik wird gesondert abgehandelt / Siehe dazu Seite 61).

Die Entlastung der Gelenke ist typisch für die im Projekt angewandte Technik. Es handelt sich dabei um die Technik, wie sie auch dem Positionspapier zugrunde liegt (Siehe zum Positionspapier auch Seite 62)

Die Entlastung hat viel mit der spezifischen Stocktechnik zu tun. Diese ermöglicht den hohen Stockdruck und trägt so zur Entlastung des Bewegungsapparates bei.

Wie das im Einzelnen zu erklären ist, gehört zur *Physik des Stockdruckes*. Das soll jetzt näher beleuchtet werden (Siehe dazu auch die Skizze auf Seite 49).

Beim Stockeinsatz spielt sich dazu Folgendes ab: In der Regel verhält sich der Stock in einem funktionalen Winkel zum Boden (60 Grad). Bei diesem Winkel kann die Kraft optimal auf den Stock übertragen werden. Der Stock wirkt dabei als Vektor und kann mit der *Resultierenden im Parallelogramm der Kräfte* (Physik / Mechanik) verglichen werden.

Über den Arm wird der notwendige Druck auf den Stock ausgeübt. Dieser Druck, der an der Stockspitze wirksam und dort auch gemessen wird, ist mit dem Druck identisch, der auf den Stock ausgeübt wird und als *Bodenreaktionskraft* in Erscheinung tritt.

Zur Bestimmung der Entlastung wird die Resultierende in eine senkrechte und eine waagerechte Kraftkomponente zerlegt. Das Maß (der Umfang) der jeweiligen Kraftkomponente ist mit Hilfe der geometrischen Addition (Vektorrechnung) bestimmbar.



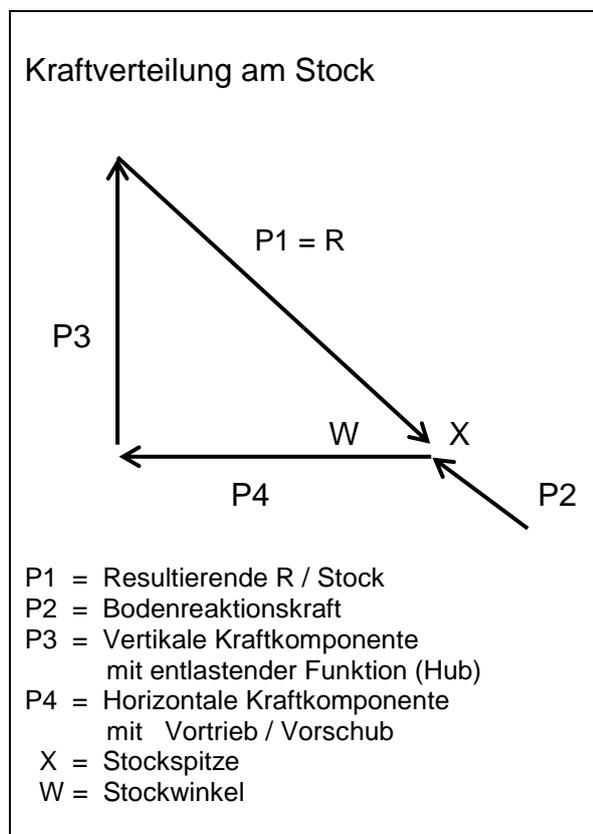
Langer Schritt

Die horizontale Kraftkomponente (Schub) trägt dann dazu bei, den Körper nach vorn zu bringen. Der vertikale Kraftanteil (Hub), der nach oben zielt, steht für die Entlastung. Je mehr Druck auf den Stock

ausgeübt wird, umso größer ist der Entlastungseffekt.

Im Endeffekt ist die Höhe des Stockdruckes von der jeweiligen Technik abhängig. Insofern sind *Vortrieb* und *Entlastung* Funktionen der Technik. Sie sind ebenso von der Technik abhängig.

Eine Entlastung des Bewegungsapparates durch den Stockeinsatz wird damit möglich. Das ist also vom Stockdruck und damit von der jeweiligen Technik abhängig.



Die Kraftverteilung am Stock ist auch den Teilnehmern/rinnen beim Einüben der Technik zu vermitteln. Dieser theoretische Aspekt erleichtert das Erlernen der Technik ganz wesentlich. Dabei ist deutlich zu machen, dass es sich um einen leistungsstarken Sport handelt, mit dem sich Kraft, Ausdauer und Koordination auch tatsächlich trainieren lassen. Das spielt besonders dann eine Rolle, wenn es darum geht, jüngere Arbeitnehmer/innen für diesen Sport zu interessieren.

8.4.4 Problemfeld Herz-Kreislauf

Das Herz ist ein Muskel und muss wie jeder andere Muskel trainiert werden.

„Nur so kann er bis ins hohe Alter leistungsstark bleiben. Ausdauersport kräftigt den Herzmuskel langfristig. Bei körperlicher Belastung muss unser Herz mehr Blut durch den Körper pumpen. Denn durch die Anstrengung braucht der Organismus mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Sie werden von unserem Kreislaufsystem über das Blut im ganzen Körper verteilt. Bei regelmäßigem Nordic Walking passt sich das Herz dieser Mehrarbeit an, es wird stärker und größer.“



Durch die Veränderungen kann der Herzmuskel auch mit jedem Schlag mehr Blut durch den Körper pumpen. Das wiederum führt dazu, dass die Herzfrequenz sich verringert. Ein trainiertes Herz-Kreislaufsystem arbeitet daher wesentlich ökonomischer. Das Herz muss weniger leisten und wird dadurch geschont. Nordic Walking schützt aber auch die Gefäße. Die verbesserte Durchblutung sorgt nämlich dafür, dass die Arterien elastisch bleiben und das Blut leichter fließen kann. Dadurch lässt sich mit der Zeit auch der Blutdruck senken“ (Aus: Nordic Walker: 02 April / Mai 2006)

Diese positiven Effekte treten allerdings nur dann ein, wenn eine Technik zum Einsatz kommt, mit der Kraft und Ausdauer auch tatsächlich trainierbar sind.



Kraft und Ausdauer werden aber nur dann ausreichend trainiert, wenn die Stockspitze länger im Boden verbleibt und dadurch mehr Druck auf den Stock ausgeübt werden kann.

Voraussetzung für diese längere Verweildauer der Stockspitze am Boden ist der lange Schritt und der Einsatz eines längeren Stockes. Beides verändert die Technik erheblich. Sie wird vor allem dynamischer und athletischer.

Auf Dauer ergibt sich höherer Kraftaufwand mit entsprechenden Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem.



Die Wechselbeziehung zwischen der Technik (hier Ganzkörpertraining) und ihren Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem ist bei der Vermittlung der Stocktechnik zu thematisieren. Es soll den Teilnehmer/innen deutlich gemacht werden, dass eine betont sportliche Technik die erste Voraussetzung für gesundheitliche Effekte ist. Es sollte jedenfalls nicht der Eindruck erweckt

werden, dass eine moderate bzw. sanfte Technik ausreicht, um zu den gleichen Effekten zu kommen.

Ein bezeichnendes Beispiel für eine sanft / moderate Technik ist das so genannte Stockwandern. Der Stockeinsatz erfolgt bei dieser Variante ohne besonders hohen Druck. Die Beinarbeit wird lediglich durch ein minderes Antippen des Stockes am Boden unterstützt. Die Technik zeichnet sich durch ein passives Verhalten der Stöcke aus.

Der Herz - Kreislauf - Komplex gehört allerdings zu den Risikobereichen, bei denen die Ursachen nur zum Teil auf den Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Die Ursachen sind durchaus vielfältiger Natur und zum großen Teil im außerbetrieblichen Umfeld der Betroffenen angesiedelt.

Trotzdem ist der Herz-Kreislauf-Komplex ein wichtiges Thema. Schon deshalb, weil dieser Sport als Ganzkörpersport mit seinen Ausdauerwirkungen für die Prophylaxe äußerst hilfreich sein kann.

Bislang ging es vor allem darum, Risiken des Arbeitsplatzes mit Bewegungsmerkmalen der sportlichen Technik zu verknüpfen. Dabei handelt es sich um die untere Stufe der Integration. Dabei standen die Risiken für gesellschaftspolitische Inhalte. Im nächsten Schritt soll der Zusammenhang mit den übergreifenden gesellschaftlichen Einflussfaktoren (Inhalten) hergestellt werden.

9. Übergreifende Rahmenbedingungen der Integration:

(Demografischer Wandel, etc.)

In diesem Kapitel geht es um eine Erweiterung des Integrationsansatzes. Stand bisher die Wechselwirkung betrieblicher Risikoprofile mit sportlichen Bewegungsmerkmalen im Mittelpunkt der Diskussion, soll jetzt der gesellschaftliche Teil um den demographischen

Wandel erweitert werden (Siehe dazu auch die inhaltliche Argumentationskette in der nächsten Spalte / Punkt 1-6).

Die gesellschaftspolitische Seite des Curriculums wurde bisher durch die Risikoprofile am Arbeitsplatz vertreten. Über sie wurde der Bogen zu den Grundmerkmalen der sportlichen Technik geschlagen. Dabei handelte es sich um die *unterste Stufe der Integration*: Arbeitsplatzsituation versus sportliche Technik.



Dynamik

Die gesellschaftspolitischen Inhalte des Curriculums sollen aber auch in einem größeren (übergreifenden / erweiterten) Zusammenhang gestellt werden.

Es geht also nicht allein darum, worin der Zusammenhang zwischen den sportlichen Bewegungsmerkmalen und den Risikoprofilen des Arbeitsplatzes besteht sondern auch darum, in welchem größeren / übergeordneten Zusammenhang dieser Teil des Curriculums (der Arbeitsplatz) gesehen werden kann.

Darin besteht ein wesentlicher Teil der Integration von gesellschaftspolitischer und gesundheitlicher Bildung: Einen Bogen auch zu solchen gesellschaftlichen Phänomenen zu schlagen, die den eigentlichen Hintergrund des Curriculums bilden. Dazu gehört dann auch der demographische Wandel mit seiner Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung.

Als unterste gesellschaftliche Ebene des Curriculums kommt deshalb der Arbeitsplatz Frage, in dem sich grundlegende gesellschaftliche Verhältnisse widerspiegeln.

Zu diesen Verhältnissen gehört in erster Linie der demographische Wandel. Der Sinn sportlicher Betätigung zur Förderung der Gesundheit und zum Erhalt der Arbeitskraft kann so auch als eine Funktion dieser übergeordneten gesellschaftlichen Verhältnisse angesehen werden.

Die Notwendigkeit der Gesundheitsbildung (Gesundheitsförderung) und sportlichen Betätigung ergibt sich letztlich aus dem demographischen Wandel mit seinen Auswirkungen auf die Arbeit und die Beschäftigten.

Die inhaltliche Argumentationskette für solche erweiterten Rahmenbedingungen lautet dann auch wie folgt:

1. Gesellschaftlicher und demographischer Wandel
- 2) Arbeitsplatzsituation
- 3) Beschäftigte
- 4) Betriebliche Gesundheitsförderung
- 5) Gesundheitsbildung
- 6) Sportliche Betätigung

Es stellt sich allerdings die Frage, welchen besonderen Stellenwert der demographische Wandel als gesamtgesellschaftliches Phänomen in einer konkreten Lernsituation haben könnte? Spielt eine Antwort auf diese Frage überhaupt eine Rolle?

Natürlich kann man den Teilnehmer/inne/n eines Seminars vermitteln, dass demographischer Wandel als gesellschaftliches Phänomen vorhanden und mit entsprechenden Auswirkungen auf die Arbeit und damit auch auf die Beschäftigten verbunden ist.



Im Gelände

Allerdings würde es den zeitlichen Rahmen einer einzelnen Lernsituation sprengen. Die Gesellschaft als Ganzes spielt deshalb in einer einzelnen Lernsituation, in der die theoretische und praktische Vermittlung des Sportes erfolgen soll, nur insofern eine Rolle, als sie als Erklärungsmuster für die Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung dient.

Der gesamtgesellschaftliche Erklärungsansatz muss nicht durchgehend präsent sein. Damit wäre eine einzelne Lernsituation auch total überfordert. Es soll ja in erster Linie auf die Vermittlung des Sportes und den Bezug zu den Risikofeldern des Arbeitsplatzes ankommen und weniger auf den übergeordneten Zusammenhang in Form des demographischen Wandels.

Es ist also nicht angebracht, in jeder konkreten Lernsituation übergreifende gesellschaftliche Aspekte zu reflektieren.

Abgesehen davon, dass solche Lernziele an anderer Stelle des Veranstaltungsverlaufes sehr viel besser aufgehoben sind. Das kann bei der Planung von Projekten entsprechend berücksichtigt werden.

Beim additiven Integrationsansatz ist der gesamtgesellschaftliche Aspekt einfacher in das Seming geschehen einzubringen. Das geschieht in Form von Lernblöcken, in denen ausschließlich das Thema demographischer Wandel abgehandelt wird.

Ab einem gewissen Punkt wird es also diffizil, allgemeinere Aspekte der

Gesellschaft in einen Lernprozess einzubringen. Diese Aspekte sind beim Einüben der sportlichen Technik unter Berücksichtigung arbeitsplatzspezifischer Risiken einfach zu weit vom Thema entfernt.

In der Praxis macht es deshalb auch wenig Sinn, in epischer Breite auf den demographischen Wandel einzugehen. Trotzdem ist er als gesellschaftlicher Hintergrund nicht aus dem Auge zu lassen.

Es ist eher angebracht, in einer konkreten Lernsituation auf den Arbeitsplatz einzugehen und daraus die Notwendigkeit von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung abzuleiten. Auf dieser Ebene ist der Kontext von Arbeitsplatz, betrieblicher Gesundheitsförderung und Sport plausibler und für den Einzelnen eher nachvollziehbar.

Dass ältere Beschäftigte besonders vom Thema betroffen sind, ist eine logische Folge des demographischen Wandels. Wir benötigen solides Gesundheitsbewusstsein und sportliche Betätigung, weil Arbeitnehmer zunehmend älter werden.



Im Gelände

Die Integration gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung überzeugt dort, wo der Abstand zwischen dem, was sich in einer konkreten Lernsituation sportlich abspielt und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen gering ist. Je enger das jeweilige Technikmerkmal des Sportes mit einem Risikoprofil am Arbeitsplatz verbunden ist

(integriert ist), umso zwingender gestaltet sich der Integrationsprozess.

Dazu ein Beispiel: Zwischen den Rotationen der horizontalen Körperachsen und ihren Auswirkungen auf die Nacken- und Rückenmuskulatur besteht demzufolge ein direkter Zusammenhang. Arbeitsplatzbedingte Krankheitsrisiken werden hier mit konkreten Technikmerkmalen in Verbindung gebracht. Hier sind es die Rückenschmerzen, die mit den Körperrotationen vernetzt werden.

Wichtig für den Integrationsansatz ist der Rückgriff auf die betriebliche Situation zur Legitimation gesundheitsfördernder Maßnahmen (Hier: Gesundheitsbildung durch Sport). Die betriebliche Situation spielt auch deshalb eine so große Rolle, weil ein nicht unwesentlicher Teil der Ursachen für die Gesundheitsprobleme im Betrieb verortet werden kann.

Zwischen den Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz und dem Bewusstsein, sich davor schützen zu müssen, besteht also ein immanenter Zusammenhang. Diese Einsicht wird dadurch vermittelt, dass in einer Bildungsveranstaltung der Zusammenhang zwischen der Situation am Arbeitsplatz und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken hergestellt wird.



Entscheidend ist also, dass die gesundheitsspezifischen Merkmale des Sportes mit den Risikoprofilen am Arbeitsplatz vernetzt werden.

Von daher ist es dann relativ leicht, einen Zusammenhang zwischen dem Gesundheitsrisiko und dem *Sinn* sportlicher

Betätigung herzustellen. Letztlich ist es die Einsicht, aus gesundheitlichen Gründen Sport zu treiben zu müssen, die den Ausschlag für konkretes Handeln gibt, also sportlich aktiv zu werden. Dieses Gesundheitsbewusstsein zu fördern und zu entsprechendem Handeln aufzufordern ist der Sinn aller damit verbundenen Bemühungen.

Die Sinnhaftigkeit des integrativen Ansatzes zeigt sich immer dann, wenn typische Bewegungsabläufe des Sportes mit konkreten Risikoprofilen in Verbindung gebracht werden. Das trifft auch dort zu, wo der lange Schritt und Stock die Wirbelsäule zum Rotieren bringt und die Rückenmuskulatur dadurch nachhaltig trainiert wird.



Damit eröffnen sich für die Gesundheitsbildung ganz neue Perspektiven. Neben der Aneignung einer sportlichen Technik und der gleichzeitigen Diskussion über Risikofelder am Arbeitsplatz erwächst ein Diskurs über die Ursachen der Risiken und ihre Beseitigung. Unter anderem eben durch Sport.

Damit wächst aber auch die Chance, das Thema Gesundheitsförderung auf die gesamtgesellschaftliche Ebene zu heben. Hat man es geschafft, den Arbeitsplatz in die Diskussion einzubeziehen, ergibt sich der gesamtgesellschaftliche Aspekt fast von selbst. Dann ist es auch ein Einfaches, die funktionale Abhängigkeit der betrieblichen Situation aus den gesamtgesellschaftlichen Verhältnissen abzuleiten.

10. Die dialektische Integration

Die Verknüpfung von Technikmerkmalen mit Risikoprofilen am Arbeitsplatz als Grundprinzip der Integration soll hier am Beispiel einer konkreten Lernsituation durchgespielt werden.

Der *sportliche Teil* in dieser Lernsituation besteht aus dem Technikmerkmal *Langer Stock* und dem Bewegungsmerkmal *Langer Schritt*.

Die Dialektik zeigt sich im Wechselspiel der Technikmerkmale mit entsprechenden Risikoprofilen. Eines dieser Risikoprofile könnte die *Rückenproblematik* am Arbeitsplatz sein.

Wir betrachten also den *Langen Schritt* und *Langen Stock* als Ausgangspunkt der Integration. Die Einübung des langen Schrittes mit Hilfe des langen Stockes macht dann den sportlichen Teil aus. Es ist quasi die sportliche Seite des Integrationsprozesses, der hier in einer Lernsituation stattfindet.

In der dialektischen Integration kommen also zunächst der lange Schritt und Stock zum Tragen. Parallel dazu wird zwischen dem sportlichen und gesellschaftlichen Teil der jeweiligen Lernsituation eine Verknüpfung hergestellt.

Für den *gesellschaftlichen Teil* der Integration steht hier die Situation am Arbeitsplatz mit ihren Auswirkungen auf die Gesundheit.

Die Situation am Arbeitsplatz kann hier zum Beispiel durch einseitige Belastung mit Rückenschmerzen gekennzeichnet sein.

In der Lernsituation selbst wird demnach das Bewegungsmerkmal *Langer Schritt* und das Technikmerkmal *Langer Stock* einem bestimmten Risikoprofil am Arbeitsplatz gegenübergestellt. In unserem Beispiel zeigt sich dieses Risikoprofil als Rückenschmerz.

Je länger der Schritt und Stock ist, umso mehr rotiert die Wirbelsäule und umso intensiver wird der Rücken mit

seiner Muskulatur trainiert. Was auf Dauer zum Abbau der Schmerzen führt. Nordic Walking ist eben die Rückenschule par excellence.

Die Verbindung von Risikoprofil und sportlicher Betätigung stellt den Kerncharakter der Integration dar.

Dieser dialektische Kontext ist im Seminar ständig zu thematisieren. Die Einsicht in diese Form der Dialektik soll die Teilnehmer / innen motivieren aktiv zu werden. Also selbst etwas für die Gesundheit zu tun.



Die Aneignung einer sportlichen Technik bei gleichzeitiger Verknüpfung der Technikmerkmale mit diversen gesundheitlichen Nutzeffekten ist auch als Moment der Gesundheitsförderung zu verstehen.

Gesundheitsförderung und -bildung ziehen hier quasi an einem Strang.



11. Unterschiedliche Ebenen dialektischer Integration

Der demographische Wandel mit seinen Konsequenzen für die Arbeitswelt ist der didaktische Ausgangspunkt des curricularen Integrationsansatzes, obwohl er in einer konkreten Lernsituation keine entscheidende Rolle spielt. Er stellt aber die höchste Stufe (Ebene) der dialektischen Integration dar. Die unterste gesellschaftliche Stufe der Integration ist in der Situation am Arbeitsplatz zu sehen.

Im Endeffekt wird die Notwendigkeit der Gesundheitsbildung aus gesellschaftlichen Veränderungsprozessen abgeleitet. Der demographische Wandel ist hiernach der eigentliche Anlass, sich Gedanken über Gesundheitsförderung zu machen.

Was die sportliche Seite anbetrifft, so gibt es eine Reihe von Lernsituationen, an Hand derer der dialektische Integrationsansatz veranschaulicht werden kann. Integration kann also an Hand unterschiedlicher Technikmerkmale demonstriert werden.

Zu diesen Technikmerkmalen gehören zum Beispiel die Hand- und Fußtechnik, Besonderheiten der Gangart, die Stockführung und die Kreuzkoordination als übergreifendes Bewegungsmoment. Das sind Bewegungen, die einzeln eingeübt und in der Integration selbst den betrieblichen Risikofeldern gegenüber gestellt werden.

Werden alle *gesellschaftlichen Ebenen* in den Integrationsprozess einbezogen, dann sieht die didaktische Struktur einer *einzelnen Lernsituation* wie folgt aus:

- (10.1) Vermittlung (Erlernen) eines sportlichen Bewegungsmerkmals (z. B. der lange Schritt). Verknüpfung dieses Bewegungsmerkmals mit einem Risikofeld des Arbeitsplatzes.
- (10.2) Ableitung der Notwendigkeit von Gesundheitsförderung aus der

betrieblichen Situation. Es geht dabei um betriebliche Risikofelder.

- (10.3) Die Begründung der Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung wird mit dem demografischen Wandel.
- (10.4) Zusammenfassung

Zu 10.1 Lernsituation: Langer Schritt / Stock

Es geht hier um die Vermittlung von Technik- und Bewegungsmerkmalen in konkreten Lernsituationen und um die Verknüpfung dieser Merkmale mit adäquaten Risikoprofilen des Arbeitsplatzes.

Wir definieren also zunächst die Lernsituation, in der ein bestimmtes Grundmerkmal der sportlichen Technik vermittelt und eingeübt werden soll. Es geht im Wesentlichen um das Einüben von Bewegungsabläufen.

Hier soll es um die Einübung des *Langen Schrittes und Stockes* gehen. Der lange Schritt soll trainiert und der Stock in seiner Funktion erklärt und eingesetzt werden.

Der Stockeinsatz und auch der Lange Schritt haben hohen Nutzeffekt, was die Gesundheit betrifft. Beide Technikmerkmale sind in ihrer spezifischen Funktion als ursächlich für die Rotationen der horizontalen Körperachsen (Schulter / Hüfte) und der Wirbelsäule anzusehen. Beide tragen ganz entscheidend zur Entlastung des Bewegungsapparates bei.

Entlastung kommt dadurch zustande, dass sich die Stockspitze beim langen Schritt und Stock länger im Boden aufhält. Dadurch steht mehr Zeit zur Verfügung, um Druck auf den Stock auszuüben. Es kommt also zu mehr Entlastung.

Der lange Schritt wird in dieser Lernphase (Lernsituation) eingeübt und seine Bedeutung für die Gesundheit hervorgehoben.

Dieser Zusammenhang muss mit entsprechender Deutlichkeit herausgearbeitet werden. Die Teilnehmer / innen

erkennen dann, dass der gesundheitliche Effekt (Entlastung des Bewegungsapparates / Reduzierung von Rückenschmerzen) unmittelbar mit dem langen Schritt und Stock zu tun hat.

Neben der Entlastung besteht der gesundheitliche Effekt darin, dass die Rotationen der horizontalen Körperachsen und der Wirbelsäule dazu beitragen, die gesamte Muskulatur im unteren Bereich der Wirbelsäule nachhaltig zu trainieren.

Nordic Walking ist die Rückenschule par excellence.

Die Hüftachse und die Schulterachse rotieren diametral, auch die Wirbelsäule rotiert. Je länger der Schritt dabei ist, umso stärker ist die Rotation. Dadurch werden vor allem die tiefer liegenden Muskeln des Rückens trainiert, die in ihrer Mehrzahl für die Rückenprobleme verantwortlich zeichnen.

Die Bewegungsmerkmale *langer Schritt* und *Stock* tragen definitiv dazu bei, den Zustand der Muskulatur positiv zu beeinflussen. Dieser gesundheitliche Effekt und wie er zustande kommt, wird im Seminar ausführlich behandelt.

Zu 10.2 Gesundheitsförderung in der konkreten Lernsituation

In der jeweiligen Lernsituation wird auch auf die Ursachen gesundheitlicher Risiken eingegangen. Es wird darüber gesprochen, woher die Probleme mit dem Rücken kommen. Dazu wird das Rückenproblem in Zusammenhang mit der Situation am Arbeitsplatz gebracht. Bei der Frage, wie darauf zu reagieren ist, wird auf die betriebliche Gesundheitsförderung verwiesen. Deren Notwendigkeit wird thematisiert. Das Seminar selbst wird deshalb auch als eine Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung verstanden.

Zu 10.3 Rolle des demographischen Wandels in der Lernsituation

Gesundheitsförderung ergibt sich letztlich aus dem demografischen Wandel. Er wird in jeder Lernsituation angemessen thematisiert. Wenn es sich um die Zielgruppe der Arbeitnehmer/innen handelt, hat der demographische Wandel aber nicht den gleichen Stellenwert, wie bei der Zielgruppe der Multiplikatoren.

Es geht in erster Linie darum, sich die Technik anzueignen und den Bezug zum Arbeitsplatz herzustellen. Da kann es eher hinderlich sein, sich zu ausführlich mit weitergehenden gesellschaftlichen Fragenkomplexen zu beschäftigen. Das kann jedoch von Fall zu Fall unterschiedlich gehandhabt werden und muss unter didaktischen Gesichtspunkten immer wieder neu entschieden werden.

Zu 10.4 Zusammenfassung

Der Lernprozess bei dieser Form der Integration verläuft in jedem Fall dialektisch. Es wird immer zwischen dem praktischen Teil (Aneignung des Sportes) und der Theorie (gesellschaftliche Aspekte und theoretische Vermittlung des Sportes) hin und her gependelt.

Eines sollte jedoch noch beachtet werden. Es gibt eine Rangfolge der gesellschaftlichen Lernziele und den praktischen Anteilen des Sportes.

Im Lernprozess der Zielgruppe Arbeitnehmer/innen, der sich als integrativ versteht, hat die Vermittlung des Sportes sowie die Zuordnung der betrieblichen Risikofelder (10.1) Vorrang. Danach kommt der Gesundheitsförderung (10.2) thematische Bedeutung zu. Erst am Ende dieser Kette steht der allgemeine gesellschaftliche Bezugsrahmen (10.3).

11. Methode der dialektischen Integration

Die dialektische Integration hat Konsequenzen für die methodische Vorgehensweise. Das hat damit zu tun, dass die jeweilige Lernsituation in der Hauptsache aus kommunikativen Lernprozessen besteht.

Sportliche und gesellschaftliche Inhalte gehen dabei quasi ineinander über. Die Integration selbst besteht demnach aus Praxisteilen, in denen sportliche Technik vermittelt wird und parallel dazu über Gesundheitsfragen und gesellschaftliche Hintergründe (Arbeitsplatz und Risikofelder) reflektiert wird.

Das soll noch einmal besonders herausgestellt werden:

- 1) Bei jeder Lernsituation handelt es sich um einen kommunikativen Prozess. Der Diskurs verläuft zwischen Seminarleitung / Team und Teilnehmer/inne/n.
- 2) Die konkrete Lernsituation umfasst die Aneignung des Sportes in Theorie und Praxis und reflektiert gleichzeitig gesellschaftliche Rahmenbedingungen.
- 3) Das geschieht im Diskurs zwischen Seminarleitung und Teilnehmer/inne/n und zwar in Form von Frage- und Antwortspielen.
- 4) Die Vermittlung des Sportes und die Behandlung gesellschaftlicher Fragestellungen sind von der Zeit her gewichtet. Der sportliche Anteil verfügt über einen höheren Anteil an Zeit.
- 5) Die Vermittlung der Praxis ist zeitintensiver als der gesellschaftliche Aspekt und nimmt daher den größeren Teil der Zeit in Anspruch.

12. Zielgruppen

Das Curriculum arbeitet im Wesentlichen mit zwei Zielgruppen.

11.1 Alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen unter besonderer Berücksichtigung der älteren Generation.
Bei dieser Zielgruppe kommt in der Regel der dialektische Integrationsansatz zur Anwendung.

11.2 Multiplikatoren (m/w)

- Betriebsräte (w / m)
- Vertrauensleute (w / m)
- Personalräte (w / m)
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Personalabteilungen.
- Gesundheitsbeauftragte.
- Vorgesetzte wie Meister und Vorarbeiter (m/w)
- Hauptamtliche Gewerkschafter(w / m)
- Bildungsobleute (w / m)
- Entscheidungsträger (m / w) in Betrieben und Verwaltungen.
- Pädagogische Mitarbeiter/innen in Einrichtungen der Weiterbildung.

Hier kommt in der Regel der additive Integrationsansatz zur Anwendung

12.1 Arbeitnehmer / innen

Wenn auch Multiplikatoren im Curriculum einen besonderen Status als Zielgruppe haben, so sind es doch die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen in ihrer Gesamtheit, die im Mittelpunkt des Projektes stehen. Für diese Zielgruppe ist das Ganze im eigentlichen Sinne gedacht.

Arbeitnehmer/innen nehmen an einem Kurs oder Seminar teil, in dem sie sich die Grundlagen eines Sportes aneignen, um damit etwas für die eigene Gesundheit tun. Gleichzeitig setzen sie sich mit gesellschaftlichen Problemen auseinander. Die Probleme

beziehen sich bei dieser Zielgruppe hauptsächlich auf die Situation am Arbeitsplatz. Die Rolle des Arbeitsplatzes als Risikofeld wird dabei näher beleuchtet und mit den gesundheitlichen Effekten des Sportes in Verbindung gebracht (integriert).



Technik: Langer Schritt

Das läuft dann darauf hinaus, dass von den Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz auf deren Ursachen geschlossen wird und nach außerbetrieblichen Lösungsmöglichkeiten gesucht wird. Sport als eine dieser Möglichkeiten spielt hier eine Rolle.

Das weitergefasste gesellschaftliche Umfeld, wie es im demographischen Wandel zum Ausdruck kommt, spielt zwar auch eine Rolle, hat aber für den Integrationsprozess (für das Curriculum) nicht den gleichen Stellenwert wie die Wechselbeziehungen zwischen den arbeitsplatzbezogenen Risikofeldern und den sportlichen Gesundheitseffekten.

12. 2 Multiplikator/inne/n

Die Multiplikatoren werden in geeigneten Bildungsveranstaltungen (Seminaren, Kursen) mit den Grundlagen des Curriculums sowie der Technik des Sportes vertraut gemacht, um danach Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen motivieren zu können, sich an Maßnahmen zur Gesundheitsbildung zu beteiligen oder um Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb zu initiieren und praktisch umzusetzen.

Die Multiplikatoren in den Betrieben und Verwaltungen bilden quasi das

zweite Standbein des Curriculums. Das hat vor allem damit zu tun, dass an den ersten Seminaren des Projektes Betriebsräte teilnahmen und keiner in der Anfangsphase wusste, welche Möglichkeiten für die betriebliche Gesundheitsförderung damit verbunden waren.

Der Gesamtbetriebsratsvorsitzende des Salzgitter-Konzerns, Frank Markowski, brachte die Sache dann auf den Punkt, indem er zum Abschluss des ersten Seminars sagte:

„Wir haben es (Nordic Walking) jetzt kennen gelernt und ich denke, da wir ja als Betriebsräte auch Multiplikatoren sind im Betrieb, kann man damit werben. Vor allem, weil wir es selbst gemacht haben. Das war eine tolle Sache und ich denke, da werden wir weiter dran arbeiten.“

Dabei spielte die Gestaltungsfunktion der Betriebsräte eine entscheidende Rolle. Diese Funktion für betriebliche Gesundheitsförderung zu nutzen wurde so zur Ausgangslage des Curriculums.

Die Multiplikatoren sollten die Grundidee des Curriculums in den Betrieb hineinragen. Diese sollte in der Einsicht bestehen, dass Gesundheit über sportliche Betätigung beeinflussbar ist und jeder selbst Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann.



Technik: Langer Arm

Darüber hinaus bestand ein Grundgedanke des Projektes darin, Gesundheit in ihrer Abhängigkeit von gesellschaftlichen Faktoren zu erkennen, die ihrerseits als beeinflussbar galten. Hier waren es vor allem die betriebliche

Situation und die Folgen des demographischen Wandels, die eine Rolle spielen sollten.

Natürlich ging es für die Multiplikatoren auch darum, sich über den Sport dafür sensibilisieren zu lassen, was den Körper und die eigene Gesundheit betraf. Dabei sollte es aber auch um die Vermittlung der sportlichen Technik gehen.

Das Ganze hätte auch den Vorteil gehabt, dass gesellschaftliche Zusammenhänge der Gesundheitsförderung mit körperlichen Aktivitäten zu verbinden gewesen wären. Abgesehen davon, dass körperliche Betätigung allein zum gesundheitlichen Wohlbefinden beiträgt.

Was von den Multiplikatoren in die Betriebe und Verwaltungen weiter zu geben gewesen wäre, sollte sich aus den Inhalten des Curriculums ergeben.

Neben der Vermittlung des Sportes ging es also darum, Wege aufzuzeigen, welche Lebens- und Arbeitsbedingungen zu verändern waren, wenn über Gesundheit und entsprechendes Wissen über deren gesellschaftliche Voraussetzungen berichtet werden sollte.



Abnehmen aber mit Vernunft

Auswirkungen des demografischen Wandels auf die Arbeit, Formen der Gesundheitsförderung und sportliches Tun waren demnach die zentralen Themen für die Multiplikatoren.

Die Inhalte sollten deshalb auch aus einer Verbindung praktischer und theoretischer Handlungsfelder der Bereiche Sport, Gesundheit, Betrieb und Gesellschaft bestehen.

12.3 Hauptamtliche Multiplikatoren

Dazu zählen hauptamtliche Mitarbeiter von Bildungseinrichtungen wie Volkshochschulen, gewerkschaftliche Bildungsträger oder entsprechende Einrichtungen der Arbeitgeberverbände, die in ihren jeweiligen Arbeitsbereichen für die inhaltliche und organisatorische Planung von Maßnahmen zur Gesundheitsbildung verantwortlich sind.

Sie arbeiten dabei hauptsächlich dispositiv und sind von der unmittelbaren Umsetzung solcher Veranstaltungen eher nicht tangiert. Es gehört aber auch zu ihren Aufgaben, sich nach innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung umzuschauen und diese zu überprüfen, inwieweit sie für den Einsatz in der eigenen Bildungsarbeit geeignet sind.



Abnehmen aber mit Vernunft

Soweit vorhanden, geht es auch um *Gesundheitsbeauftragte*, die in Betrieben und Verwaltungen institutionell verankert sind. Dabei handelt es sich um Personen, deren Aufgabe darin besteht, sich über die Voraussetzungen und die Durchführung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung Gedanken zu machen, diese zu initiieren und im vorgegebenen Rahmen auch umzusetzen

Das geschieht dann in enger Zusammenarbeit mit der Betriebsleitung und der Interessenvertretung der Arbeitnehmer/innen.

Dabei würde es erheblich leichter sein, Vorschläge machen zu können und Entscheidungen treffen, wenn geeignetes Material zur Verfügung steht. Auf das Curriculum bezogen bedeutet dies, ein Projekt in Theorie und Praxis in allen Einzelheiten durchspielen zu können.

13. Kompetenzen

Welche Qualifikationen und Kompetenzen bei den Multiplikatoren da sein müssen, um im Sinne der Gesundheitsförderung tätig zu werden, ist in einem Satz nicht zu beantworten.



VHS-Frauenkurs

Es kommt dabei auf das Handlungsfeld und die Rolle, die jeder einzelne darin spielt, an. Es ist auch mit unterschiedlichem Vorwissen zu rechnen. So wird das notwendige Problemwissen bei Hauptamtlichen eher vorhanden sein, als bei anderen. Das wäre dann allerdings bei der Planung von Veranstaltungen zu berücksichtigen.

Es gibt jedoch Kompetenzen, die generell von Bedeutung sind. Diese lassen sich im Wesentlichen so beschreiben:

- Ein Grundverständnis dafür, was Gesundheit bedeutet, z. B. nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).
- Das Wissen darüber, was Gesundheit beeinflusst, z. B. Lebens- und Arbeitsbedingungen.
- Das Wissen um die Bedeutung

eigenverantwortlichen Handelns für die Gesundheit.

- Verantwortung für die eigene Gesundheit und die anderer übernehmen zu können.
- Entwicklung eines umfassenden Präventionsverständnisses
- Das eigene Gesundheitsverhalten kritisch betrachten zu können.
- Davon überzeugt zu sein, dass sich Ereignisse und Umwelt gestalten und beeinflussen lassen.
- Für die eigene Gesundheit und die anderer Verantwortung zu übernehmen



VHS-Frauenkurs

15. Zur sportlichen Technik

Es gibt keine unterschiedslose (einheitliche / allgemeingültige) Technik dieses Sportes (Nordic Walking). Selbst Fachverbände vertreten unterschiedliche Positionen in der Gangart (Technik).

Es kann jedoch zwischen *dynamischen* und *moderaten Varianten* dieses Sportes unterschieden werden.

Moderate Varianten finden sich bei den meisten Fachverbänden und allgemeinen Sportverbänden. Sie orientieren sich vorrangig an Gesundheitssport und sind insofern gut geeignet, die Grundlage für

Veranstaltungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu bilden.

Die Technik des *Curriculums* basiert auf einer anderen Variante. Es geht bei ihr um einen athletischen Sport (ANW), mit dem die Haupt-beanspruchungsformen des Sportes Kraft, Ausdauer und Koordination auch tatsächlich zu trainieren sind (Siehe dazu auch Papier Nr. 3 / Seite 62).

Besonderes Kennzeichen dieser Variante ist der hohe Stockdruck, der für starken Vortrieb sorgt und gleichzeitig zur Entlastung des Bewegungsapparates beiträgt.

Der Stockdruck dieser Variante (ANW) ist dreimal so hoch, wie bei gängigen Varianten. Sie wird so zur athletischen Variante dieses Sportes. Zu den gängigen Varianten dieses Sportes siehe insbesondere DVD Nr. 2 / Film 6: *Technikkonzepte*.

Die athletische Variante (ANW) ist nicht nur effektiver Gesundheitssport, sondern ebenso ein attraktiven Sport, der selbst in höheren Leistungsbereichen trainierbar ist.

Für den gesundheitlichen Nutzeffekt ist das ein entscheidender Punkt. Mit der dynamischen Technik lassen sich die Hauptbeanspruchungsformen des Sportes Kraft, Ausdauer und Koordination nachhaltiger trainieren, als das mit einer moderaten Technik der Fall wäre. Deshalb ist hier auch der gesundheitliche Nutzeffekt bedeutend höher



VHS-Frauenkurs

16. Arbeitsmaterialien

Für die inhaltliche und methodische Gestaltung des Curriculums steht umfangreiches didaktisches Material zur Verfügung. Dazu gehören Grundsatzpapiere, Seminarpläne, Arbeitsmaterialien und Filme, die sich mit verschiedenen Aspekten des Sportes befassen.

16.1 Papier Nr. 1

*Das Curriculum /
Didaktische Konzeption
(Ziele / Inhalte / Methoden)*

Papier Nr.1 steht für die didaktische Konzeption des Curriculums. Es ist mit dem vorliegenden Papier *Fit für die Zukunft* identisch.

Es beinhaltet die grundlegenden Ziele und Inhalte des Curriculums.

- Lernziele, Inhalte und Methoden.
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen.
- Handlungsfelder
- Zielgruppen.
- Nordic Walking als Sport.
- Nordic Walking und Gesundheit
- Prävention durch Bewegung.
- Integration gesellschaftspolitischer Bildung und Gesundheitsbildung.

16.2 Papier Nr. 2

*Workshop
Seminarplan für das erste
Wochenendseminar
vom 16. - 18. Mai 2008*

(Im Anhang zu Papier Nr. 1 / Gilt auch als Musterseminar)

Der *Workshop* (Papier Nr. 2) bildet den Abschluss der didaktischen Konzeption (Siehe Seite 65). Dabei handelt es sich

um eine Überarbeitung der Konzeption des 1. Wochenendseminar vom 16. bis 18. Mai 2008. Er steht für die *additive Form der Integration*. Seine Konzeption hat exemplarischen Charakter. Der Workshop gilt als *Musterseminar*.

Der Seminarplan ist lernzielorientiert, macht Angaben zu den Inhalten und gibt methodische Hinweise. Er enthält eine Reihe von Bausteinen, die in unterschiedlicher Reihenfolge eingesetzt werden können. Darüber hinaus ist das Konzept für unterschiedliche Veranstaltungsformen (Seminare, Workshops, Kurse, etc.) geeignet.

16.3 Papier Nr. 3

Positionspapier Athletic Nordic Walking (ANW)

Das *Positionspapier* steht für den sportlichen Teil des Curriculums. Nordic Walking stellt sich dort als athletischer Sport dar mit hohem Leistungs- und Gesundheitspotential dargestellt.

Unabhängig von seiner Bedeutung für das Curriculum spielt das Positionspapier mit seiner Technik eine wichtige Rolle bei der Weiterentwicklung dieses Sportes. Es geht darum, dem Sport einen authentischen Charakter zu verleihen. Das Authentische bezieht sich auf die Athletik des Sportes. Das ist daran zu erkennen, dass mit dieser Variante ein dreimal so hoher Stockdruck erzielt werden kann, wie mit gängigen Varianten.

Im Positionspapier wird deshalb auch eine athletische Variante dieses Sportes beschrieben und theoretisch erläutert. Letztlich geht es dabei um einen originären Sport mit einer ganz eigenständigen Technik. Es geht aber auch um eine *stringente Theorie* dieses Sportes.

ANW steht damit für eine dynamische Technik, mit der Kraft und Ausdauer auch tatsächlich zu erzielen sind. Das zeigt sich besonders an der aeroben

Ausdauerleistung und Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit dieser Variante verbunden sind.

Das *Positionspapier* kann auch aus dem Internet abgerufen werden: www.nordic-walking-speed-power.de (Rubrik: *Worum es geht* / PDF - Datei: August 2016).

Neben der Technikbeschreibung geht es im Positionspapier also auch um eine *schlüssige Theorie* dieses Sportes. Erkenntnistheoretische Überlegungen bilden dabei den Ausgangspunkt der Theoriebildung. Dem Positionspapier selbst liegt ein *dialektischer Wissenschaftsbegriff* zugrunde. Einzelheiten dazu befinden sich im Positionspapier.



Handtechnik: Schließen



Handtechnik: Öffnen

17. Video-Material

Für das Projekt steht umfangreiches Videomaterial (Filme) zur Verfügung. Zur besseren Übersicht ist das Material nach Themenbereichen sortiert.

17.1 Videobereich (I)

Dieser Videobereich umfasst alle Filme, die in den *Projektseminaren* selbst gedreht worden sind:

1. Film: Seminar: 16. / 18. Mai 2008
2. Film: Workshop: 31. August 2008
3. Film: Seminar: 28. / 29. März 2009

Die Filme geben einen umfassenden Einblick in das Seminargeschehen. Der Sport, seine Technik und Vermittlung stehen dabei im Mittelpunkt.

Die Filme befinden sich auf der DVD mit der Beschriftung:

DVD Nr. 1

*Fit für die Zukunft
Gesund älter werden*

*Gestaltung des demographischen Wandels in
der Arbeitswelt*

- Nordic Walking -

*Ein Projekt der betrieblichen
Gesundheitsförderung
mit und für Betriebsräte/n
Kooperation*

*„Arbeit und Leben - DGB / VHS (Hamm),
IG Metall Hamm,
Betriebsrat Salzgitter Mannesmann GmbH,
Hamm*

Die Filme sind aber auch im Internet zu finden und zwar unter folgenden Adressen:

- a) www.youtube.com/riccard3
 1. Film: Zeithinweis 10:22 min
 2. Film: Zeithinweis 6:53 min
- b) www.youtube.com/watch?v=vYKce_mke1Y
 1. Film: Zeithinweis 6:54 min

17.2 Videobereich (II)

Hierbei handelt es sich um Filme, die über einen längeren Zeitraum entstanden sind. Sie zeigen vor allem die Technik des Sportes. Sie gelten als *integrale Bestandteile des Positionspapieres*. Durch sie wird das Athletische der Technik ersichtlich.

Es geht hier um einen originären Sport mit einer eigenständigen Technik. Einer Technik, die ganz bewusst auf Kraft und Ausdauer abzielt. Es zeigt sich in den Videos allerdings auch, dass dieser Sport technisch anspruchsvoll ist. Die Videos machen vor allem den dynamischen Charakter der Technik deutlich.

Die Filme befinden sich auf der DVD Nr.2 mit der folgenden Beschriftung:

DVD Nr. 2

Athletic Nordic Walking

1. Film
Halde Hoheward / September 2011
(4:52 min)
2. Film
Zeitlupe / Am Meer / August 2008
(4:03 min.)
3. Film
Technikstudie September 2011
(3:15 min.)
4. Film
Lauftreff / Mai 2013
5. Film
Wintersport / 2010 / 2011 /
(12: 15 min.)
6. Film
Technikkonzepte / 2013
(9:25 min.)
7. Film
How to learn Nordic Walking 2008
(10 min.)

17.3 Videobereich (III)

Dieser Videobereich zeigt unterschiedliche Aktivitäten in den Jahren 2005 bis 2010. Auch hier wird der dynamische Charakter der Technik deutlich sichtbar. ANW ist deshalb kein Sport, der sich von anderen Sportarten herleiten lässt. Das gilt auch für das klassische Walking.

Außerdem wird in der Dokumentation auf Gesundheitsfragen eingegangen. Dazu gehören Fragen des Gewichtsmanagements, die Rückenproblematik, Morbus Bechterew, Venenprobleme und Blockaden des Hüftgelenkes.

Die DVD Nr. 3 ist nicht im Internet.

DVD Nr. 3

Athletic Nordic Walking

Video - Dokumentation

2005 - 2012
(ca. 60 Minuten)

Weitere Videos sind über das Internet abrufbar: www.youtube.com/riccard3

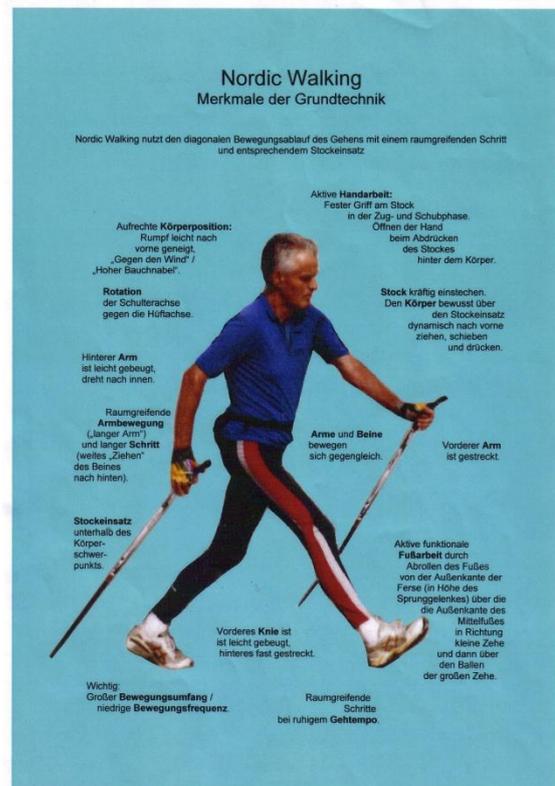
Die Filme sind integrale Bestandteile des Curriculum-Textes. Mit dem Bildmaterial ist der sportliche Teil des Curriculums (Siehe dazu Papier Nr. 3) besser verständlich.

Erst in der Visualisierung erschließt sich die Technik als dynamisch.

Gleiches gilt für alle gesundheitlichen Fragen. Hier spielen die Interviews in den Filmen eine wichtige Rolle



Sylt 2005



18. Der Workshop

(Papier Nr. 2)

Demographischer Wandel, Gesundheit und Nordic Walking

Vom 16. bis 18. 05. 2008
in Winterberg

- Seminarplan -

Die didaktische Konzeption des Workshops orientiert sich an Lernzielen, macht Angaben zu den Inhalten und gibt methodische Hinweise.

Die Konzeption enthält eine Reihe von Bausteinen, die in unterschiedlicher Reihenfolge eingesetzt werden können. Darüber hinaus ist sie auch für unterschiedliche Veranstaltungsformen geeignet (z. B. Kurse, Seminare und Workshops)

1. Sportliche Lernziele

Es ist Ziel des Workshops

- die Teilnehmer/inne/n für grundlegende Bewegungsabläufe zu sensibilisieren,
- die Teilnehmer/inne/n mit den Grundlagen des Gehens in Theorie und Praxis vertraut zu machen „Kleine Gehschule“
- Nordic Walking als einen originären Sport mit einer eigenständigen Technik in Theorie und Praxis zu vermitteln,
- die Grundmerkmale der Technik im Einzelnen und als Ganzes zu vermitteln und zu trainieren,
- die Teilnehmer/inne/n mit Athletic Nordic Walking vertraut zu machen

2. Integrative und gesellschaftspolitische Lernziele

Es ist Ziel des Projektes...

- den Zusammenhang von demografischem Wandel und Arbeitswelt, der Rolle älterer Arbeitnehmer/inne/n im Betrieb und der Notwendigkeit betrieblicher Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung zu thematisieren.
- die Rolle älterer Arbeitnehmer/innen im Betrieb zu thematisieren und nach neuen Formen betrieblicher Gesundheitsförderung zu suchen.
- Gesundheitsrisiken im Betrieb zu identifizieren und Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge zu diskutieren.
- Nordic Walking als Gesundheitssport (Ganzkörpertraining) zielgenau auf feststellbare Risikoprofile (...vor allem Rückenprobleme) zuzuschneiden.
- ein Gefühl dafür zu entwickeln, was sportliche Betätigung für die individuelle Gesundheit bedeutet und gleichzeitig für das Thema Gesundheitsförderung im Betrieb (GO - Projekt) zu sensibilisieren,
- die Bereitschaft zur sportlichen Betätigung zu wecken

3. Inhalte (Themen)

Inhalte sagen etwas darüber aus, wie und womit Ziele zu erreichen sind. Was ist zu vermitteln, um das Lernziel XY zu erreichen? Welche Technik (welcher Inhalt...) ist zum Beispiel am besten geeignet, um das Ziel mehr Ausdauer umzusetzen? Wie muss eine Technik aussehen, um das Ziel Kraft zu erreichen? Wie muss die Technik beschaffen sein, um das Herz ökonomischer schlagen zu lassen? Wie muss die Technik aussehen, um den Bewegungsapparat (Wirbelsäule / Gelenke) zu entlasten? Wie muss die Technik beschaffen sein, um sie als Gesundheitssport bezeichnen zu können? Wie muss die Technik insgesamt beschaffen sein?

Welche Inhalte müssen vermittelt werden, um den Anspruch der Integration von gesundheits- und gesellschaftspolitischer Bildung zu erfüllen?



Technische Inhalte

- Wir vermitteln einen Begriff von Nordic Walking,
-
- Wir erklären und demonstrieren die Technik,
-
- Wir vermitteln die physikalischen Grundlagen des Gehens (Kleine Gehschule),
-
- Wir vermitteln die Grundmerkmale der Technik.
-
- Wir machen erste Schritte gemeinsam,
-
- Wir trainieren typische Bewegungsabläufe einzeln und als Ganzes,
-
- Wir zeigen und erklären Varianten von Nordic Walking

Integrative Inhalte

- Demographischer Wandel und Arbeitswelt,
-
- Arbeit im Wandel,
-
- Die Rolle älterer Arbeitnehmer/innen im Betrieb,
-
- Handlungsstrategien für ältere Erwerbstätige (Qualifikation / Gesundheit
-
- Sport und Gesundheit
-
- Gesundheit am Arbeitsplatz
-
- Gesundheitliche Risikoprofile
-
- Betriebliche Gesundheitsförderung
-
- Das GO-Projekt
-
- Gesundheitsbildung
-
- Rolle des Betriebsrates bei der Gesundheitsförderung
-
- Rolle der Gewerkschaft (IG-Metall)
-
- Rolle der Betriebsleitung
-
- Allgemeine und besondere Handlungsstrategien betrieblicher Gesundheitsförderung

Ablauf des Seminars



1.Tag

Freitag

(Nachmittag und Abend)

Teil I: Seminareinstieg
16.00 - 17.15 Uhr

Teil II: Kleine Schule des
Gehens
17.30 - 18.30 Uhr

Teil III: Nordic Walking:
Theorie / Video
19.30 - 21.00 Uhr

Teil I: Seminareinstieg

16.00 - 17.30 Uhr

Plenum

Ort: Seminarraum

Inhalte

- Begrüßung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Vorstellung der Seminarkonzeption:

- Ziele
- Inhalte
- Methoden

Hintergrund des Seminars:

- Demographischer Wandel
- Arbeitswelt im Wandel
- Rolle älterer Arbeitnehmer in Betrieb und Gesellschaft
- Handlungsstrategien für ältere Erwerbstätige (Arbeit / Qualifikation / Gesundheit)
- Renaissance betrieblicher Sozial- und Gesundheitspolitik
- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Betriebliche Gesundheitsförderung:
 - Was kann der Betriebsrat tun?
 - Was kann die Gewerkschaft tun?
 - Was kann der Betrieb tun? (GO-Projekt)
 - Was kann jeder für sich selbst tun?
 - Bildungsmaßnahmen

Ablauf der Veranstaltung

- Bausteinprinzip
- Organisation
- Zeitplan

- Sicherheitsfragen

- **Vorstellung** der Teilnehmer / innen:
 - Person
 - Erfahrungen
 - Erwartungshaltung.



Teil II: Kleine Schule des Gehens

17.30 – 18.30 Uhr
Ort: **Außenbereich**

NW nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens und es werden dabei Stöcke eingesetzt. Ziel der kleinen Gehschule ist die Vermittlung der Grundelemente des Gehens. Es soll dabei deutlich werden, dass der Diagonalschritt und die Rotationen der Schulter- und Hüftachse natürliche Formen der Körperbewegungen sind. Für richtiges Bewegungs- und Körpergefühl soll sensibilisiert werden. Die funktionalen Verknüpfungen des Diagonalschrittes mit der Achsrotation und den Pendelbewegungen der Arme sind strukturbestimmende Merkmale der Technik. Diese Art der Verknüpfung wird eingehend besprochen.

Individuelles (...normales) Gehen wird kritisch hinterfragt. Gehen ist ein normaler Vorgang im Leben des Menschen. Gehen kann jeder, so die vorherrschende Meinung. Die tägliche Praxis zeigt die ganze Misere. Viele gehen alles andere, nur nicht normal. Die Defizite sind erschreckend: Knie- und Hüftgelenke werden nur ansatzweise gestreckt. Rotationen der Schulterachse finden so gut wie nicht statt. Die Schritte sind zu kurz und die Füße rollen sonst wo hin, nur nicht ab. Eine sorgfältige Analyse der Gangart soll diese Defizite ins Bewusstsein heben.

Inhalte

- Persönliche Erfahrungen Gehen
 - Individuelle Gangarten
 - Allgemeine Gangarten
 - Funktionales Gehen
- Bewegungsgefühl / Körpergefühl.

Wir üben....

- den Fuß gerade aufzusetzen,
- auf einer geraden Linie zu gehen
- eine gerade Linie zu überkreuzen,
- die Schrittlänge zu variieren,
- den langen Schritt,
- die Arme hängen (...baumeln) zu lassen,
- die Arme schwingen zu lassen
- die Schulter- und Hüftachse rotieren zu lassen,
- die Füße abrollen zu lassen.

Wir erarbeiten uns eine funktionale Fußarbeit...

Die Füße werden voreinander gesetzt. Sie bewegen sich auf einer gedachten Linie oder so, dass die Innenkante des Schuhs die gedachte Linie gerade berührt.

Der Fuß wird auf der Außenseite der Ferse in Höhe des Sprunggelenkes aufgesetzt.

Dadurch wird das Knie noch weiter nach vorn gezogen und gleichzeitig gebeugt.

Anschließend rollt der Fuß über die Außenseite des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und dann über den Ballen der großen Zehe.

Die Betonung liegt auf dem Begriff des Erarbeitens.

Nach entsprechendem Drill laufen die Bewegungen von alleine ab.

Abendessen: 18.30 - 19.30 Uhr



Teil III: Theorie: Technik

19.30 - 21.00 Uhr:
Plenum

Inhalte:

- Was ist Nordic Walking?
Allgemeines Bewegungskonzept zur
Erhaltung der Gesundheit, ein
Fitnesskonzept oder ein originärer
Sport?
- Athletic Nordic Walking (ANW)
- Grundmerkmale der Technik und
Alltagsmotorik.
- Nordic Walking und Gesundheit.
- Ganzkörpertraining
und gesundheitliche Risikoprofile.
- Technikvarianten
- Die Rolle der Technik bei bestimmten
Krankheitsbildern, z. B. Rücken-
Problemen

Videofilme:

- Allgemeine Grundtechnik (Video)
- Technik - Varianten (Video)
- Athletic Nordic Walking (Video)
- Unterschiede

2. Tag Samstagvormittag

Teil I:

Warm up
9.00 - 9.15 Uhr

Teil II:

Der erste Schritt
9.15 - 10.30 Uhr

Pause: 10.30 - 10.45 Uhr

Teil III:

Grundmerkmale
der Technik
10.45 - 12.30 Uhr

Teil I:

Warm up

9.00 - 9.15 Uhr

Ort: Vor dem Haus

Funktionsgymnastik
(ohne Stöcke)
- Warmlaufen



Pause

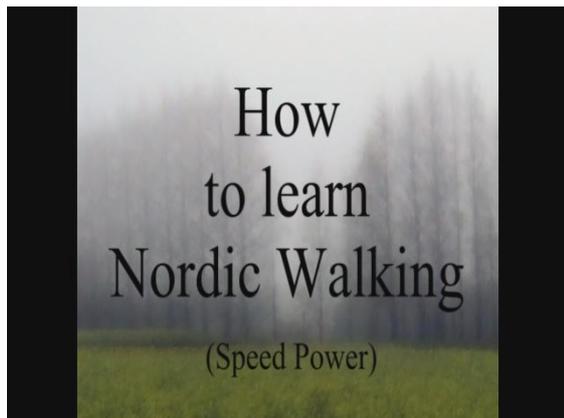
Teil II: Der erste Schritt

9.15 - 10.30 Uhr

Ort:

Weg mit befestigtem Untergrund

Zunächst geht es um die Handhabung der Schlaufe. Ihre Funktion wird erläutert. Auch der Einstellmechanismus wird erklärt. Die Schlaufeneinstellung ist korrekt, wenn der nach hinten ausgestreckte Arm eine gerade Linie mit dem Stock bildet. Die Stöcke sind mit „Links“ oder „Rechts“ gekennzeichnet. Nehmen Sie den rechten / linken Stock in die linke / rechte Hand und greifen mit der rechten / linken Hand von unten durch die Schlaufe.



Dann fassen Sie den Griff von oben und schließen die Schlaufe. Die Hand ist jetzt in der richtigen Position am Griff. Verfahren Sie mit dem anderen Stock gebenso. Das Anlegen der Schlaufe wird gemeinsam geübt, die Einstellung kontrolliert.

Stehen Sie nun entspannt und locker. Lassen Sie die Stöcke links und rechts am Körper baumeln. Beginnen Sie ganz normal zu gehen. Setzen Sie die Füße dabei voreinander. Achten Sie zunächst nicht auf die Arme. Die Hände sind leicht geöffnet. Die Stöcke hängen in den Schlaufen und schleifen am Boden.

Achten Sie jetzt auf Ihre Arme. Sie pendeln vor und zurück, ohne dass Sie etwas dazu beitragen. Das hat damit zu

tu, dass die Schulter- und Hüftachse gegengleich rotiert und sich die Bewegung auf die Arme überträgt.

Verstärken Sie den Armschwung ganz leicht, ohne an die Stöcke zu denken. Beim Rückwärtsführen des Armes verspüren Sie einen leichten Widerstand. Dieser kommt von dem Halt, den der Stock am Boden findet. Achten Sie auf diesen Widerstand. Er vermittelt Ihnen das richtige Rhythmusgefühl und den optimalen Winkel für den Stock.

Drücken Sie sich mit dem Stock leicht ab, wenn Sie den Widerstand spüren. Umfassen Sie den Griff nicht mit der ganzen Hand. Der Druck wird zunächst über die Handkante und Schlaufe auf den Stock übertragen.

In der Schlussphase der Bewegung öffnet sich die Hand von selbst. Dann schwingt der Arm nach vorn und ein neuer Schrittzyklus beginnt. Damit ist der Bewegungsablauf für den „ersten Schritt“ abgeschlossen.

Versuchen Sie jetzt einen flüssigen und rhythmischen Bewegungsablauf für sich zu finden.

Später fassen Sie dann den Griff ganz fest, sobald der Stock den Körper passiert hat und sich schräg vor Ihnen befindet. Ziehen Sie bei leicht gebeugtem Arm kräftig am Stock (Zug-Phase) und schieben den Körper am Stock vorbei (Schub-Phase) nach vorn. Der Abdruck nach hinten erfolgt aus der Schlaufe heraus.

Teil III Grundmerkmale der Technik

10.45 – 12.30 Uhr

Ort: Waldweg

Es werden grundlegende Merkmale der Technik vermittelt. Sie werden einzeln und im Ganzen einstudiert.

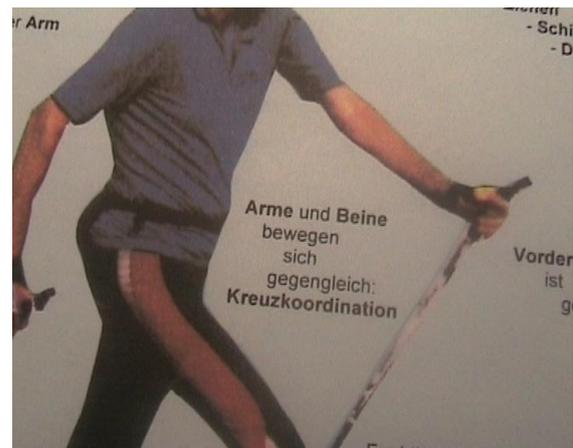
Grundmerkmale der Technik

- Raumgreifende Armbewegungen (...„langer Arm“).
- Raumgreifende Beinbewegungen (...„langer Schritt“ / langes „Ziehen“ des Beines nach hinten).
- Ausgeprägte Rotation der Schulterachse zur Hüftachse.
- Arme und Beine bewegen sich gegengleich (...rechtes Bein und linker Arm vorn und umgekehrt).
- Aufrechte Körperposition / Rumpf nach vorn geneigt (...„Hoher Bauchnabel“ / „Kind begrüßen“ / „Gegen den Wind“).
- Ziehen, Schieben und Drücken des Körpers „am Stock vorbei“ nach vorn.
- Aktive Fußarbeit:
Abrollen des Fußes von der Außenkante der Ferse (...in Höhe des Sprunggelenkes) über den Außenrand des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und dann über den Ballen der Großen Zehe.
- Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase, Öffnen der Hand beim Abdruck des Stockes..
- Stockeinsatz: Flacher Einstichwinkel / Stockspitze unterhalb des Körperschwerpunktes.
- Fließende Übergänge / harmonischer Bewegungsablauf.
- Wichtig: Großer Bewegungsumfang / niedrige Bewegungsfrequenz.

Einübung der Grundmerkmale

- Demonstrieren, Erklären, Einüben
- Erklärung und Demonstration der Grundmerkmale.
- Einübung der Grundmerkmale.
- Drill: Erklärung und Einübung.
- Gangbeobachtung und Ganganalyse.

Mittagspause 12.30 – 14.00 Uhr



2. Tag Samstagnachmittag

Teil I: Nordic Walking
Video- Aufzeichnung
14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Im Gelände

Pause: 16.00 - 16.30 Uhr

Teil II: Nordic Walking
Video - Auswertung
Ort: Plenum
16.30 - 18.00 Uhr



Schattenspiele

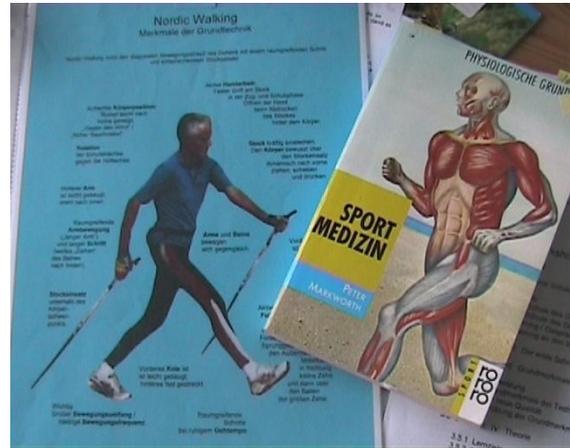
Teil I: Video - Projekt (Aufzeichnung)

Samstagnachmittag
14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Gelände

Die Videos tragen zur Optimierung der Technik bei. Deshalb werden die Bewegungsabläufe mit Hilfe einer Video-Kamera aufgezeichnet, analysiert, auf

Fehler abgeklopft und Verbesserungen erarbeitet.

Ferner werden typische Bewegungsabläufe anderer Varianten gezeigt, mit der robusten Technik (ANW) verglichen und Unterschiede herausgearbeitet.



Teil II: Video Auswertung

Samstagnachmittag
16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Seminarraum

Inhalt:

Auswertung / Fehleranalyse / Korrektur / Optimierung

Die Auswertung erfolgt anhand technischer Kriterien (...Siehe Kasten). Dazu kommt die Checkliste zur Beobachtung und Analyse.

Kriterien für die Auswertung:

- Gesamteindruck
- Aktive Bein-, Fuß- und Armarbeit
- Grifftechnik / Stockführung
- Körperpositionierung.
- Rotation

- Checkliste -

zur Beobachtung, Analyse und Einschätzung von Bewegungsabläufen.
(Einsatz Video- Projekt)

1. Gesamteindruck

- Bewegungsfluss, Bewegungsumfang, Bewegungskonstanz.
 - Stockführung.
- Raumgreifender Schritt bei ruhigem Gehtempo.
- Großer Bewegungsumfang, niedrige Bewegungsfrequenz.
 - Bewegungsablauf harmonisch und ausgeglichen.
 - KSP- Konstanz.
- Dynamik ,Temperament, Ausstrahlung.

2. Aktionen vor dem Körper

- Gestreckter Arm (...leicht gebeugt).
- Raumgreifende Armbewegungen („Langer Arm“).
- Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase.
- Stockposition / Stockwinkel.

3. Aktionen hinter dem Körper

- Ellenbogen hinter dem Körper.
- Arm gestreckt bzw. leicht gebeugt.
 - Öffnung der Hand in der Schlussphase der Bewegung

- Position des Stockes.
- Abdruck des Fußes.
- Abrollen über den ganzen Fuß.

4. Sonstige Aktionen

- Körperposition: „Gegen den Wind“ „Hoher Bauchnabel“.
- Rotation der Schulterachse gegen die Hüftachse.
- Aktive funktionale Fußarbeit.

3. Tag

Sonntagvormittag

Teil I: Nordic Walking

und

Gesundheit (Videos)

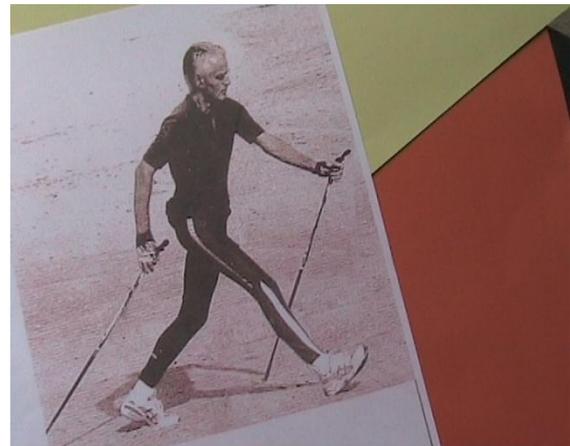
9.00 - 11.30 Uhr

Plenum

Teil II: Nordic Walking Trail

11.00 12.30 Uhr

Ort: Waldgebiet



Teil I:
Nordic Walking
und
Gesundheit
 (...mit Videos zum Thema)
 9.00 - 11.30 Uhr
Plenum

Nordic Walking ist ein Ganzkörpersport. Trainiert werden fast alle Muskeln des Körpers. Etwa 600 sind daran beteiligt. Das entspricht 90% der Muskelmasse. Der Diagonalschritt (Kreuzkoordination) ist Ursache für das intensive Training der Rumpfmuskulatur. Schulter- und Hüftachse rotieren gegenläufig. Auch die Wirbelsäule rotiert.

Für die Gesundheit ergeben sich damit eine Reihe positiver Effekte. Das trifft vor allem auf den Rücken zu. Dort bereitet der untere Teil der Wirbelsäule (LWS) die meisten Schwierigkeiten.

Insofern kann Nordic Walking auch als *Rückenschule par excellence* bezeichnet werden.

Bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich kommt es ebenfalls zu positiven Effekten. Voraussetzung ist allerdings die korrekte Ausübung der Technik.

Als gesundheitlicher Effekt macht sich in erster Linie die Stärkung physischer Ressourcen bemerkbar. Trainiert werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Bei optimalem Training nehmen Kondition und allgemeine Fitness kontinuierlich zu. Das zeigt sich besonders an der aeroben Ausdauerleistung und der Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit diesem Sport verbunden sind.

Gesundheitliche Vorteile

- Mit Nordic Walking
haben
Sie weniger Belastung auf dem
Bewegungsapparat.
- Bei Nordic Walking
arbeiten
ca. 600 Muskeln,
das sind 90% der Muskeln des gesamten
Körpers (Ganzkörpertraining).
- Bei Nordic Walking
verbrauchen
Sie mehr Energie als bei
entsprechender Bewegung ohne Stöcke.
- Nordic Walking
lässt
das Herz ökonomischer schlagen.
- Nordic Walking
pumpt
vermehrt Sauerstoff durch Ihren Körper.
- Nordic Walking
stärkt
das Immunsystem.
- Nordic Walking
fördert
den Abbau von Stresshormonen.
- Nordic Walking
trainiert
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und
Koordination.
- Nordic Walking
kräftigt
als Ganzkörpertraining besonders
die Rückenmuskulatur.
- Nordic Walking
entspannt
die Schulter- und Nackenmuskulatur

Teil II: Nordic Walking Wanderung

11.00 - 12.30 Uhr

Ort: Im Wald

13.30 – 14.30 Uhr

Abschlussgespräch im Plenum

Im Abschlussgespräch werden die Überlegungen zur Konzeption des Seminars noch einmal rekapituliert und den Ergebnissen der Seminararbeit gegenübergestellt.

Es war ja Ziel des Seminars, sportliche Aktivität mit Gesundheitsfragen zu kombinieren und die Frage nach der betrieblichen Gesundheitsförderung zu diskutieren.

Darüber hinaus sollte das Interesse an betrieblicher Gesundheitsförderung mit dem demographischen Wandel in Verbindung gebracht werden, um so die Notwendigkeit von Gesundheitsförderung für bestimmte Zielgruppen zu begründen.



Auf der Kohlenhalde



Halde in Recklinghausen



Projektleiter R. Paetzold



Halde

Gesund und fit für ein langes Arbeitsleben

- Zeitplan -

1.Tag

Freitag (nachmittags): 16.00 - 18.30 Uhr und 19.30 - 20.30 Uhr

<p>16.00 – 17.15 Uhr Ort: Seminarraum / Plenum</p>	<p style="text-align: center;">Teil I Seminareinstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der TN - Vorstellung der Seminarkonzeption: Ziele / Inhalte / Methoden - Seminarhintergrund 	<p>Ablauf der Veranstaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bausteinprinzip - Organisation - Sicherheit <p>Vorstellung der TN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zur Person - Beruf - Erwartungshaltung
<p>17.15 – 17.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Pause</p>	
<p>17.30 – 18.30 Uhr Ort: Außenbereich</p>	<p style="text-align: center;">Teil II Kleine Schule des Gehens</p>	<p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine Schule des Gehens I (Theorie) - Kleine Schule des Gehens II (Übung)
<p>19.30 – 21.00 Uhr Seminarraum / Plenum</p>	<p style="text-align: center;">Teil III Die Technik</p>	<p>Inhalt:</p> <p>Technik Nordic Walking (...mit Video)</p>

2. Tag

Samstag (vormittags): 9.00 – 12.30 Uhr

<p>9.00 – 9.15 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Teil I Warm up</p>	<p>Inhalt: Aufwärmtraining</p>
<p>9.15 – 10.30 Uhr</p>	<p style="text-align: center;">Teil II Der erste Schritt</p>	<p>Inhalt: Der erste Schritt (Praxis)</p>

10.30 - 10.45 Uhr	Pause	
10.45 – 12.30 Uhr	Teil III Grundmerkmale der Technik	Inhalt: Kennenlernen / Einübung grundlegender Techniken

2. Tag

Samstag (nachmittags): 14.00 – 18.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr Ort: Waldweg mit stichfestem Boden	Teil I Nordic Walking Technik	Inhalt: Einübung der Technik und Videoaufzeichnung
16.00 – 16.30 Uhr	Pause	
16.30 – 18.00 Uhr	Teil II Nordic Walking Technik	Inhalt: Videoauswertung

3. Tag

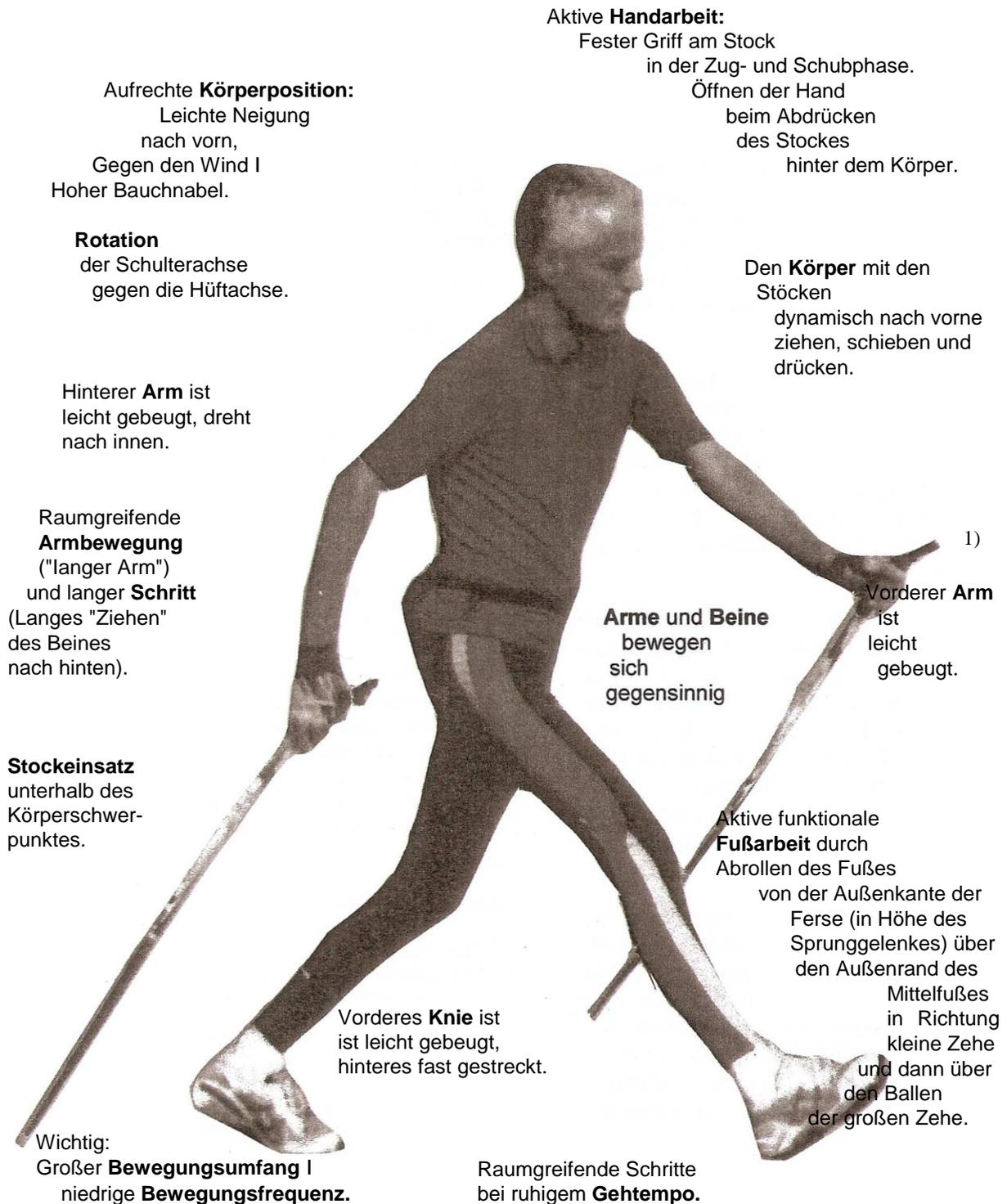
Sonntag (vormittags): 9.00 – 12.30 Uhr

9.00 – 10.30 Uhr Ort: Plenum	Teil I Nordic Walking und Gesundheit	Inhalt: Gesundheit am Beispiel Von drei Krankheitsbildern (Video)
11.00 – 12.30 Uhr	Teil II Nordic Walking Trail	Nordic Walking Praxis
13.30 – 14.30 Uhr	Abschlussgespräch	Resüme'

Nordic Walking

Grundmerkmale der Technik

Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und angemessenem Stockeinsatz



Athletic Nordic Walking (ANW)

Schriftliches Material und Videos

ANW ist ein Ganzkörpersport, mit dem sich die Hauptbeanspruchungsformen des Sportes Kraft, Ausdauer und Koordination nachhaltig trainieren lassen. Das zeigt sich an der aeroben Ausdauerleistung und Kraftausdauerfähigkeit der Arme und Beine, die mit dieser Variante verbunden sind. Die athletische Technik macht ANW zur *Rückenschule par excellence*. Der *lange Schritt* und *Stock* lassen die horizontalen Körperachsen (Hüfte / Schulter) und die Wirbelsäule kräftig rotieren. Die Rückenmuskulatur wird entsprechend trainiert. Ein Kennzeichen der Technik ist der hohe Stockdruck, der für den notwendigen Vortrieb sorgt und gleichzeitig zur Entlastung des Bewegungsapparates beiträgt. ANW wird so zur athletischen Variante dieses Sportes. Der Stockdruck ist dreimal so hoch, wie bei gängigen Varianten. Das trifft dann auch auf die Entlastung zu.

(1) Gängige Varianten von Nordic Walking

Siehe: www.youtube.com/nordic_walking_video

(2) Schriftliches Material zu ANW (Positionspapier als PDF-Datei):

Siehe: www.nordic-walking-speed-power.de

Texte zur Theorie und Praxis / ca. 7500 Aufrufe / **Farbexemplar**

(3) Videos zu ANW:

Siehe: www.youtube.com/riccard3

Nordic Walking Technik
 Nordic Walking Anleitung
 Nordic Walking und Gesundheit
 Nordic Walking am Meer
 Nordic Walking als Wintersport
 Nordic Walking und betriebliche Gesundheitsförderung
 Nordic Walking: Abnehmen aber mit Vernunft
 Nordic Walking: Kurse und Seminare an Volkshochschulen / etc.

(Aufrufe im Internet: ca. 480 000 / Stand: Juni 2017)

(4) Ausgewählte Videos:

1. Nordic Walking: How to learn Nodic Walking
Dauer: 10:54 Minuten / ca. 350 000 Aufrufe
2. Nordic Walking: Technik / Zeitlupe
Dauer: 4:04 Minuten / ca. 10 200 Aufrufe
3. Nordic Walking: High Speed
Dauer: 4:57 Minuten / ca. 25 000 Aufrufe

(5) Aktuellere Videos (2012)

- 1) Nordic Walking / Halde Hoheward / Dauer: 4:52 min.
- 2) Technikstudie / Haardgrenzweg / Dauer: 2:41 min.
- 3) Wintervideo: In der Haard / Halde Hoheward / Dauer: 12:01 min

(6) Letztes Video: Projekt Laufftreff Recklinghausen / 9. Mai 2013 / 6:26 min

Die Videos sind auf **Youtube** an der **Abspieldauer** zu erkennen.



Dynamik