

GerontoPsychoMotorik

GPMGG?!

MotoGeraGogik

# Psychomotorik

Motogeragogik

Gerontopsychomotorik



# Was bedeutet M😊gerag😊gik?

Bewegtes Erleben

Bewegende Bewegung





**Wie man mit und durch Bewegung**

noch / wieder  
so **Manches**  
bewegen kann!



M 😊 t 😊 gerag 😊 gik



**E** MOTION



# Motogeragogik =

Persönlichkeits *-bildung*  
*-stärkung*  
*-förderung*

... mit und durch Bewegung im Alter

... auch bei Menschen mit Demenz

# Tragende Zielbereiche



Körpererfahrung (Ich-Kompetenz)

Materialerfahrung (Sachkompetenz)

Sozialerfahrung (Sozialkompetenz)

Handlungskompetenz

# Psychomotorische Basisdimensionen

Beziehung

Raum

Zeit

Inhalt



Energie

Entwicklung

Entdeckungen

Erfolg

**EXPERIMENT**

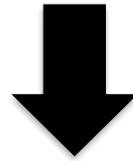
Erlebnisse

Erweiterung

Erfahrungen

Erwartungen

Überforderung



Übungen

Widerstand/Verweigerung  
**Herausforderung**



Unterforderung

**Impulse & Anregungen** setzen

*was passiert?* augenscheinlich **Nichts**

**Regungen, Bewegungen, Handlungen**

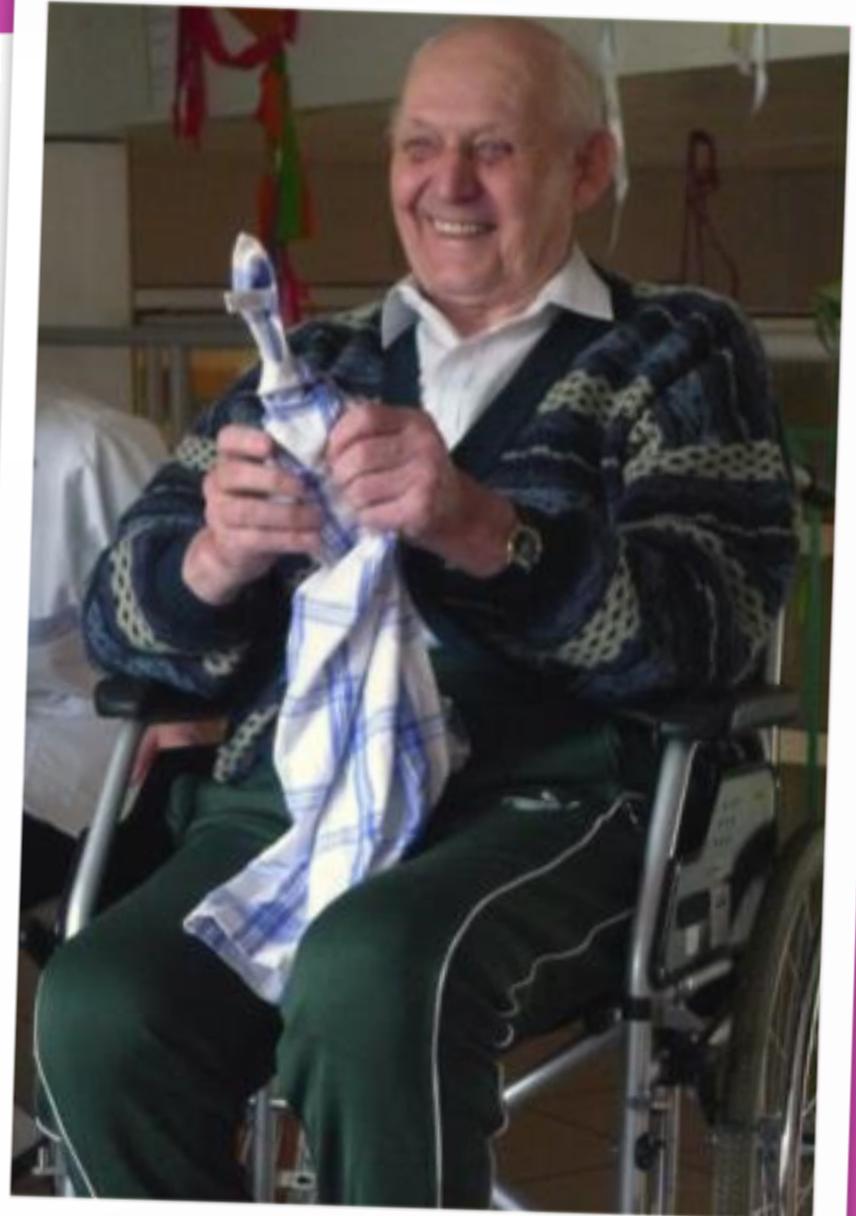
**sehen, aufgreifen, moderieren**

**= Spiegel**



Anregungen & Impulse  
sollen den Menschen  
verlocken, über das Medium  
Bewegung selbst tätig zu  
werden und ihm erlebbar  
machen:

- „ich tue“      Selbsttätigkeit
- „ich kann“    Selbstwirksamkeit
- „ich bin“      Selbstbewusstsein



Dopamin → Gehirnzellen



Erfolg





**DANKE**

[www.motogeragogik.org](http://www.motogeragogik.org)  
[www.demenz-bewegen.org](http://www.demenz-bewegen.org)



demenz  
bewegen