

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

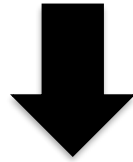
Erlebnisse

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
www.demenz-bewegen.org



demenz
bewegen