



# Bewegung mit Mehrwert

*Der Mobilitätsteppich G-WEG stärkt Mobilität, Sicherheit und Lebensfreude von Bewohner:innen. Der strukturierte Trainingsansatz hilft, Bewegung zu fördern, den Pflege- und Betreuungsalltag effizienter zu gestalten und sturzbedingte Folgeprobleme zu verringern.*

*Text: Christine Breyer*

**M**obilität ist ein Schlüsselfaktor für die Lebensqualität im Alter und stellt zugleich eine der zentralen Herausforderungen im pflegerischen Alltag dar. Immobilität begünstigt nicht nur Stürze, sondern auch kognitive Einbußen, Isolation und einen erhöhten Pflegebedarf. Die compassio Gruppe begegnet dieser Entwicklung mit einem evidenzbasierten Trainingsansatz: dem G-WEG. Das Konzept verbindet therapeutisch fundierte Bewegungsförderung mit alltagsnahen Impulsen, wirkt

präventiv, ressourcenorientiert und entlastend für Mitarbeitende.

Grundlage des Projekts „die bewegte compassio“ fußt auf einer strategischen Kooperation mit dem Unternehmen G-WEG GmbH. Gemeinsam wird das Programm aktuell in 13 Regionen deutschlandweit pilotiert. Ulla Schlösser und Meggi Wiesemann, die G-WEG-Geschäftsführerinnen, betonen die Relevanz dieses Projekts: „Diese Zusammenarbeit ist ein Meilenstein für

unser junges Unternehmen. Gemeinsam mit compassio erreichen wir eine breite Zielgruppe und können unsere Wirkung in der Prävention auf ein neues Level heben.“

### Systematisch und wirksam – das Schulungskonzept

Monika Nirschl, COO der compassio-Gruppe, initiierte die Kooperation, nachdem sie das Potenzial des Start-ups früh erkannt hatte – mit dem Ziel, die Versorgung der Bewohner:innen zu verbessern und Mitarbeitende wirksam zu entlasten. Ein zentraler Mehrwert liegt im wissenschaftlich fundierten Schulungskonzept. Monika Nirschl hebt hervor: „Unser Anspruch ist es, moderne Pflegepraxis mit der Befähigung unsere Mitarbeitenden durch wirkungsvolle Methoden zu verbinden. Ziel ist eine optimale Bewohnerversorgung – und dafür brauchen unsere Teams die richtigen Werkzeuge. In den ersten Pilotphasen haben wir erlebt, wie motivierend der G-WEG wirkt: Betreuungskräfte fühlen sich gestärkt - und die Zusammenarbeit im Haus profitiert spürbar.“

Die Einführung koordiniert ein erfahrenes Projektteam, das sich aus dem compassio Schulungsmanagement (Britta Martin), dem regionalen Qualitätsmanagement (Britta Muffert) sowie spezialisierten Fachkräften der Betreuung zusammensetzt. Der Wissenstransfer erfolgt in systematischen, mehrstufigen Fortbildungen, die jeweils acht Stunden umfassen und gezielt für die Ausbildung von Multiplikator:innen konzipiert sind. Hierzu zählen Leitungskräfte des Sozialen Dienstes und Pflegedienstleitungen als Ersatz. Diese Fachkräfte übernehmen auch die Funktion des Transfers zwischen theoretischen Konzepten und praktischer Umsetzung. Zu ihren Aufgaben gehören die Schulung des Teams, die Begleitung erster Einheiten, die Beratung bei individuellen Fragen sowie die Sicherung der nachhaltigen Verankerung des G-WEG-Konzepts im Alltag. Das Ziel besteht in einer nachhaltigen Kompetenzsteigerung, die es den Mitarbeitenden ermöglicht, die G-WEG-Intervention dauerhaft und fachlich fundiert umzusetzen. Im Rahmen der Fortbildungen werden die Teilnehmenden durch praxisnahe Rollenspiele, Fallbeispiele und moderierte Diskussionen gezielt auf die Umsetzung und Arbeit mit dem G-WEG vorbereitet. Somit wird eine reibungsarme Integration des G-WEGs in den Arbeitsalltag ermöglicht.

### Training im Alltag – flexibel und ressourcenorientiert

Das Kernstück des G-WEG stellt eine sechs Meter lange und 1,20 Meter breite Gangmatte dar, die mit 98 methodischen und praktischen Übungskarten ausgestattet ist.

Diese sorgen für Abwechslung in der Anwendung und lassen sich in fünf Kategorien unterteilen.

- Einzelübungen mit Gerät für alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- paarweise ohne Gerät zur Schulung von Bewegung und Gedächtnis
- paarweise mit Gerät für alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- Großgruppenübungen für ein gemeinsames Gang- und Sturzprophylaxe-Training

Die Anschaffung einer Gangmatte, inklusive der zugehörigen Übungskarten, erfordert eine Investition in Höhe von insgesamt 2.150 Euro. Kennzeichnend für dieses Modell ist die auffällige Gestaltung des G-WEGs mit einer Rasenfläche und Kantensteinen. Die Felder dienen dazu, Bewohner:innen eine flüssige Gangbewegung zu ermöglichen.

Britta Muffert,  
Qualitätsmanagerin  
bei compassio



#### Wie reagieren Bewohner:innen auf den G-WEG?

**Britta Muffert:** Viele freuen sich über die Bewegung und erleben durch den G-WEG spürbare Erfolge. Gerade bei Mobilitätseinschränkungen stärkt die zurückgewonnene Beweglichkeit das Selbstvertrauen und motiviert.

#### Wie wird der G-WEG im Alltag umgesetzt?

**Muffert:** Grundsätzlich können alle Bewohner:innen mitmachen – auch im Rollstuhl. Entscheidend ist, dass die Übungen individuell an Mobilität und kognitive Verfassung angepasst sind. Unsere Mitarbeitenden kennen ihre Bewohner:innen gut, sodass niemand überfordert, sondern gezielt gefördert wird.

#### Wie motivieren Sie Bewohner:innen zur Teilnahme?

**Muffert:** Anfangs laden wir gezielt ein, doch bald kommen viele Bewohner:innen freiwillig. Die Angebote sind fest im Wochenplan des Sozialen Dienstes verankert und werden mit Vorfreude erwartet. Neugier, Bewegungsfreude und die Gruppendynamik motivieren meist stärker als jede Aufforderung. Rund 95 Prozent nehmen gerne teil, ganz ohne dass jemand dazu gezwungen wird.





*Erste sichtbare Fortschritte zeigen sich bereits nach wenigen Wochen.*

zeitig entsteht durch die gemeinsame Aktivität ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Für die Bewohner wird der G-WEG so zu einem Erlebnis mit spürbaren Erfolgen und viel Freude“, erklärt QM Britta Muffert.

Demnach zeigen sich durchschnittlich erste sichtbare Fortschritte bereits nach wenigen Wochen. Diese äußern

sich in Form eines stabileren Gangbilds, sichererer Bewegungsabläufe oder wachsender Selbstständigkeit. Der Erfolg hängt dabei maßgeblich von der Regelmäßigkeit, dem Krankheitsbild des Bewohnenden, der individuellen Anpassung sowie der motivierenden Begleitung durch die Betreuung ab.

Multimodale Trainingsprogramme wie der G-WEG, die zielgruppenspezifisch implementiert werden, fördern

Mobilität, Balance und kognitive Leistungsfähigkeit – und reduzieren dabei erwiesenermaßen das Risiko sturzbe-

dingter Folgeprobleme. Aktuelle Studien (siehe „Mehr zum Thema“) zeigen signifikante Verbesserungen bei Gehgeschwindigkeit, Balance und Muskelkraft älterer Menschen bereits nach acht Wochen Training.

### *Freude, Vertrauen und Motivation*

Die Motivation der Bewohner:innen stellt einen zentralen Wirkfaktor dar. Die Betreuungskräfte fokussieren sich auf die Gestaltung vertrauter Alltagsszenarien und die individuelle Ansprache der zu Betreuenden. Bestimmte Aktivitäten, wie beispielsweise das Servieren von Schnitten oder der Einkauf von Lebensmitteln, fördern die Erinnerung, regen Austausch an und vermitteln Selbstwirksamkeit. Anfangs begegnen einzelne Bewohner:innen dem G-WEG mit Zurückhaltung oder Skepsis, vor allem bei körperlichen Einschränkungen. Doch die meisten Bewohner:innen erleben schnell erste Erfolgsmomente, fühlen sich sicherer und entwickeln Freude an der Bewegung. Die regelmäßigen Einheiten stärken nicht nur physische und kognitive Fähigkeiten, sondern auch die soziale Teilhabe und das Gemeinschaftsgefühl.

### *G-WEG als Brücke – Pflege und Betreuung im Schulterschluss*

Die Rückmeldungen aus den Einrichtungen sind eindeutig. Das Programm entfaltet Wirkung bei der Bewohnerschaft und im Team. Durch mehr Selbstständigkeit verringern sich die Mobilisationsbedarfe. Transfers werden leichter, der Pflegeprozess effizienter. Die Mitar-

chen und somit Stolpergefahren zu eliminieren. Die Trainingsinhalte sind flexibel skalierbar. Das Programm kombiniert Mobilitätstraining, Gleichgewichtsförderung, Reaktionsschulung sowie duale Aufgabenstellungen zur kognitiven Aktivierung der Bewohner:innen. Die Durchführung kann sowohl in der Einzelbetreuung als auch in kleinen Gruppen oder bereichsübergreifend erfolgen. Die Übungsfrequenz beträgt mindestens zwei Einheiten pro Woche, wobei die Dauer der Einheiten 45 Minuten nicht überschreiten sollte. Alternativ können auch kurze Aktivierungseinheiten von etwa zehn Minuten in bestehende Alltagsroutinen integriert werden. Die Übungen fokussieren sich auf alltagsnahe Szenarien, wie das Servieren eines Tellers oder das Bewältigen von Hindernissen beim Gehen. Dadurch werden funktionelle Bewegung, Orientierung, Merkfähigkeit und Entscheidungsverhalten gleichermaßen gefördert. Dieser Prozess wird durch die Integration von spielerischen Aufgaben und Fragen realisiert, die das Laufen begleiten. „Gleich-

Foto: compassio Gruppe

beitenden erleben die positiven Entwicklungen als motivierend und stärkend für das eigene Arbeitsumfeld. Auch Pflegekräfte berichten von einer spürbaren Entlastung. Aktivere Bewohner:innen benötigen weniger Unterstützung beim Transfer, nutzen den Rollator sicherer und integrieren Bewegungen wieder selbstverständlicher in ihren Alltag.

Sandra Sprenger, Betreuungsfachkraft im Haus am Koppelteich in Kamen (NRW), einem der Pilotheimer: „Der G-WEG gibt den Bewohnern Sicherheit. Sie sind stabiler im Umgang mit dem Rollator und bewegen sich wieder mit mehr Selbstvertrauen. Viele wünschen sich sogar mehr Zeit auf der Matte.“

Ebenso beobachtet Andrea Tourneur, Leitung Betreuender Sozialer Dienst in der Seniorenresidenz Ennigerloh, nachhaltige Veränderungen: „Die Bewohner gewinnen durch die Wiederholungen Sicherheit. Sie sehen, dass sich auch andere etwas trauen, und gewinnen mehr Vertrauen zu sich und zu uns als Team. Vor allem aber entdecken sie wieder Freude an der Bewegung. Herausforderungen bei der Umsetzung gab es keine.“

### Pflegewissenschaftliche Verankerung im Versorgungsprozess

Der G-WEG ist nicht nur als Aktivierungsangebot zu verstehen, sondern lässt sich systematisch in den pflegerischen Versorgungsprozess integrieren. Im Strukturmodell zur Entbürokratisierung der Pflegedokumentation (SIS\*) kann er als Maßnahme unter dem Fokusfeld „Mobilität und Bewegung“ geplant und dokumentiert werden. Die in den Bewegungseinheiten gewonnenen Beobachtungen liefern pflegfachlich relevante Hinweise zu Ressourcen, Unterstützungsbedarfen und Entwicklungsverläufen – etwa bei der Einschätzung von Sturzrisiken oder beim Transfersupport.

### Konzept unterstützt dabei, pflegewissenschaftliche Empfehlungen umzusetzen

Darüber hinaus unterstützt das Konzept die Umsetzung pflegewissenschaftlicher Empfehlungen, etwa aus dem Expertenstandard „Erhaltung und Förderung der Mobilität“ (DNQP 2020). Die enge Zusammenarbeit von Pflegefachkräften, Betreuung und Sozialem Dienst stärkt das multiprofessionelle Arbeiten und erhöht die Qualität der individuellen Versorgung. Compassio implementiert das Projekt „die bewegte compassio“ ab September 2025 mittelfristig und flächen-

### So setzen Sie den G-WEG im Pflege- und Betreuungsalltag ein

- **Formate:** Einzelförderung, Kleingruppen oder größeren Gruppen (Wohnbereiche)
- **Dauer pro Einheit:** bis zu 45 Minuten; alternativ: 10-Minuten-Aktivierung
- **Frequenz:** mindestens zweimal wöchentlich
- **Durchführung:** in der Regel durch zwei Mitarbeitende
- **Worauf achten:** Übungen individuell anpassen, Tempo flexibel gestalten, Pausen integrieren, Gespräche fördern und Gruppenatmosphäre stärken

deckend in allen Einrichtungen. Die Implementierung zielgerichteter Schulungsmaßnahmen sowie eine kontinuierliche Qualitätssicherung bilden die Grundlage für die Entwicklung eines zukunftsfähigen, wissenschaftlich fundierten Modells einer gesundheitsfördernden Pflegepraxis – ein signifikanter Mehrwert für Bewohner:innen und Mitarbeitende. ●

Zum Weiterlesen:

Pilotstudie: PubMed 2024; Metaanalyse / Leitlinie: Icks, 2005; Stuckrad-Barre, 2009; Ärztekammer Nordrhein, 2014

Eine Literaturliste gibt die Redaktion oder die Autorin auf Anfrage gerne weiter.

### Mehr zum Thema

Lesen Sie in **Aktivieren** auch den Beitrag „Mobilität geht nur gemeinsam“ von „Heike Jurgschat-Geer“ (3/2025) und „Schritt für Schritt zum Glück“ von Sabine Richartz (2/2024).

### Auf den Punkt

- Der G-WEG ist ein strukturiertes Trainingsprogramm zur Förderung der Mobilität.
- Das Konzept verbindet therapeutische Bewegungsförderung mit alltagsnahen Übungen.
- Erste Erfolge zeigen sich bereits nach wenigen Wochen durch stabilere Gangbilder.



Christine Breyer

Leitung Marketing, compassio Gruppe, presse@compassio.de