

## Gymnastik

[AFT–Beinkraft : „Auf und nieder – immer wieder“](#) Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 12–15 Frauen und Männer ab 55 Jahren, **Ort:** Gymnastik- oder Turnhalle

Der Muskelabbau beginnt ca. mit dem 30. Lebensjahr, wenn die Muskulatur nicht trainiert wird. Vor allem die schwindende Beinkraft zeigt Auswirkungen auf den Alltag, bringt Veränderungen der Haltung, des Gangbildes und somit auch der Selbstständigkeit mit sich. Gut zu wissen ist, dass die Beinkraft in jedem Alter und bis ins hohe Alter trainiert werden kann. Die vorhandene Beinkraft kann durch den Alltagsfitnesstest (AFT) getestet werden.

Mai 2022

---

[AFT – „Arm-Hand-Kraft spezial“](#) Erhalt der Arm- und Handkraft durch Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 12 bis 15 Frauen und Männer ab 55 Jahren, **Ort:** Gymnastikraum oder Turnhalle

Beweglichkeits- und Kraftverlust in den Armen und Händen haben z.B. Auswirkungen auf alltägliche Tätigkeiten wie An- und Auskleiden, Haare kämmen, Knöpfe schließen, Gegenstände aus einem höheren Regal holen etc. Durch gezielte Kräftigungsübungen für die Hand- und Armmuskulatur kann der Muskelabbau verlangsamt werden und die Anforderungen im Alltag lassen sich weiterhin gut meistern.

Juli 2021

---

[AFT – „Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“](#) Verbesserung der Hüftbeweglichkeit mit Kräftigung der hüftumgebenden Muskulatur

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 12–15 Personen (ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre), **Ort:** Gymnastikraum oder Turnhalle

Beweglichkeits- und Kraftverlust in der Hüfte haben z.B. Auswirkungen auf das alltägliche An- und Auskleiden der unteren Extremität: Socken anziehen kann die größte Anstrengung werden. Eine gute Beweglichkeit im Bereich der Hüfte sorgt für eine gute Körperhaltung und ein normales Gangbild und auch Mobilitätsanforderungen im Alltag können gut gemeistert werden.

März 2020

---

[AFT – „Unsere Schulter wird heut' munter“](#) Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Kräftigung der Schultermuskulatur

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 12–15 Personen (ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre), **Ort:** Turnhalle

In diesem Stundenbeispiel wird auf Grundlage des AFT-Beweglichkeitstest der Schulter speziell die Schulter und deren Muskulatur mobilisiert und gekräftigt. Der AlltagsFitnessTest (AFT) ist eine Testung zur Überprüfung des alltagsrelevanten körperlichen Funktionsniveaus von älteren Menschen ab 60 Jahren.

Informationen zum AFT findet man unter: [www.richtigfitab50.dosb.de/projekte](http://www.richtigfitab50.dosb.de/projekte)  
November 2019

---

### [„Total von der Rolle“](#)Übungsstunde mit Pilatesrollen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 8–20 ältere Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Die Pilatesrolle kann noch sehr viel mehr: mit den Rollen lassen sich Spielformen und eine Vielzahl von Mobilisationsübungen durchführen. Das Stundenbeispiel zielt insbesondere auf ältere Menschen ab, die unter Gelenkbeschwerden (von Schulter, Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Hände) leiden.

Juni 2017

---

### [Functional Fitness für Ältere](#)„Was wir können, fordern wir heraus!“

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 6–20 Ältere (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle

Funktionelles Training zielt darauf ab, den eigenen Körper dreidimensional im Raum zu bewegen. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag.

Dezember 2016

---

### [Kräftigung und Gleichgewicht mit Handtücher](#)„Toweling“ – Reibungswiderstände gezielt nutzen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15–20 Ältere, **Ort:** Turnhalle oder Gymnastikraum unbedingt mit glattem Boden

Das Handtuch ist ein „Trainingsgerät“, das jeder zu Hause hat und ganz einfach zur nächsten Sportstunde mitbringen kann. Mit ihm können Kraft, Beweglichkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert werden.

April 2016

---

### [Krafttraining 60plus](#)Der Schwerkraft entgegen!

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Ältere 60plus-TN mit einer guten Grundfitness, **Ort:** Turn-/Sporthalle

Der Verlust von Muskelkraft im höheren Alter kann zu fatalen Folgen, wie erhöhte Sturz- und Knochenbruchgefahr, führen. Ein gutes Muskelkorsett kann vor vielen Krankheiten, wie Gelenkarthrose aber auch Herz-Kreislaufkrankungen, schützen.

Februar 2015

---

### [T-BOW® – Teil II](#)Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–15, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Aufbauend auf die Einführung und Gewöhnung an das „neue Gerät“ (s. Ausgabe 02.2011 „T-BOW® – Teil I“) sind verschiedene Bewegungsanregungen möglich.  
Mai 2011

---

[T-BOW® – Einführung](#) Koordinationsschulung und Herz-Kreislauf-Training mit dem multifunktionellen Trainings- und Therapiebogen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 – 15, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Über Step-Aerobic hinaus ist der sogenannte T-Bogen sehr vielseitig einsetzbar. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen.  
Februar 2011

---

[Training mit dem Handtuch](#) Leichtes Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–15, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Im Mittelpunkt dieses Programms stehen die Kräftigung und Mobilisation der großen Muskelgruppen. Gekräftigt und mobilisiert werden die Arm- und Beinmuskulatur sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Leichtes Krafttraining ist wichtig zur Bewältigung von Alltagsaufgaben und verbessert die Bewegungssicherheit.  
Juni 2008

---

[Die kurze "Nudel"](#) Gymnastik mit der kurzen Pool-Nudel an Land

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 20, **Ort:** Sporthalle/Gymnastikraum

Die Pool-Nudel ist eigentlich ein Handgerät, das im Wasser seinen Einsatz findet. Gekürzt auf die „Kurznudel“, birgt sie aber auch an Land, in der Sporthalle, einen hohen Aufforderungscharakter für die Gymnastik und kann die Übungsstunden bereichern.  
September 2006

---

[FuÙ- und Venengymnastik](#) Körpervorgänge mit allen Sinnen begreifen

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, 12–16 TN, **Ort:** Sporthalle oder ausreichend großer Bewegungsraum

Venenerkrankungen sind weit verbreitet. Im oberflächlichen Venensystem sind es die augenfälligen

Beschwerden wie Besenreiser und Krampfadern, die auf eine Erkrankung hinweisen. Im tiefen Venensystem können Blutgerinnsel (Thrombosen) unter anderem eine Beschädigung der Venenklappen verursachen. Solche Erkrankungen lassen sich nach und neben ärztlichen Therapien durch gezielte sportliche Aktivität positiv beeinflussen.

April 2005

---

[Bewegungsaktivitäten bei Osteoporose](#)... mit Erbsen-, Bohnen-, Kirschkernsäckchen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Ältere, **Ort:** Halle

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine Verschlechterung der "Mikroarchitektur" des Knochengewebes gekennzeichnet ist und bei der es zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit kommt. Ca. 5 Mio. Bundesbürger, insbesondere Ältere, sind von Osteoporose mehr oder weniger betroffen. Die im Verlauf der Erkrankung auftretenden Einbußen von motorischen Fähig- und Fertigkeiten führen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität.

Dezember 2002

---

[Gutes für den Rücken](#) Funktionelle Gymnastik aus der "Entlastungshaltung" oder "Stufenlage"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle

Rückenprobleme - eine weit verbreitete Thematik. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch Menschen in mittleren Lebensjahren, selbst Kinder und Jugendliche klagen bereits über Rückenschmerzen. Im Alltag, bei der Arbeit, bei Sport und Spiel kommt es immer wieder darauf an, sich "rückengerecht" und "rückenfreundlich" zu verhalten.

Mai 1999