

Mobilitätsübungen = für = Senioren

18 klare, visuelle Aktivitäten, geordnet nach Stufe und Position.



Sofort
einsetzbar



3 Schwierigkeits-
stufen



Schritt für
Schritt



PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE • SELBSTBESTIMMTE LEBEN

Aktivierung fördern. Leben bereichern.



So nutzen Sie diesen Leitfaden

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, aktueller Stufe, Position und verfügbarem Material. Lesen Sie die kurzen Schritte, folgen Sie die Bildfolge und nutzen Sie die leichtere oder schwierigere Option zur Anpassung.

- 1 Wählen Sie das Ziel.**
Wählen Sie das Ziel aus, das den Bedürfnissen und Interessen des älteren Erwachsenen am besten entspricht.
-  Beweglichkeit
-  Gleichgewicht
-  Mobilität
-  Bewegungsamplitude
-  Entspannung

- 2 Passen Sie Stufe und Position an.**
Überprüfen Sie die Stufe (1–3) und verwenden Sie die empfohlene Ausgangsposition.



Sitzend



Vom Sitzen zum Stehen



Stehend

- 3 Bereiten Sie das Material vor.**
Sammeln Sie alle benötigten Gegenstände und richten Sie diese vor Beginn sicher her.



- 4 Folgen Sie dem Bild und führen Sie die Aktivität aus.**
Folgen Sie den Schritt-für-Schritt-Tipps, den Bildern und Hinweisen. Passen Sie nach Bedarf an und bewegen Sie sich in einem angenehmen Tempo.

**Kurzer Hinweis:**

Beginnen Sie mit klaren, kontrollierten Bewegungen. Benutzen Sie einen Stuhl oder eine stabile Oberfläche, wann immer die Unterstützung Teil der Aktivität ist.





Schnelle Übungsauswahl

Finden Sie die passende Mobilitätsübung für Ihre Ziele und Bedürfnisse.

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Nackendrehung im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
2	Chin Tuck	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
3	Schulterkreisen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Keines
4	Armkreise	L2 - Aktiv	Stehend oder sitzend	Keines
5	Reichweite über Kreuz im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
6	Rumpfdrehung im Sitzen	L2 - Aktiv	Sitzend	Stuhl
7	Seitneigung mit Griff	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
8	Beckenkippen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
9	Hüfte öffnen und schließen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
10	Knie heben und senken im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
11	Knöchelpumpen	L1 - Sanft	Sitzend oder liegend	Keines
12	Knöchelkreise	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
13	Fersenrutschen	L1 - Sanft	Liegend	Matte oder Bett
14	Hüftkreis im Stehen	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
15	Beinschwung mit Halt	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
16	Fersen-Zehen-Wippen	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl oder Tischkante
17	Schultergleiten an der Wand	L2 - Aktiv	Stehend	Wand
18	Marschieren und Greifen Aufwärmen	L2 - Aktiv	Stehend oder sitzend	Keines





IM SITZEN HALSWENDE

Verbessern Sie das angenehme Kopfdrehen für den Alltag.



ZIEL
Nackendbeweglichkeit



STUFE
Stufe 1 - Sanft



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Stuhl



SO GEHT'S

1. Sitzen Sie aufrecht und blicken Sie geradeaus.
2. Drehen Sie den Kopf langsam zur Seite.
3. Kehren Sie zur Mitte zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

5-8 pro Seite



**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie eine kleinere Drehung.



**SCHWIERIGERE
OPTION**

Halten Sie auf jeder Seite 2 Sekunden inne.



**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die Schultern nach vorn gerichtet.





Chin Tuck

Fördern Sie eine hohe Kopf- und Nackenhaltung.

**ZIEL**

Beweglichkeit von
Nacken und
oberem Rücken

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Stuhl

1. NEUTRAL**2. Kinn zurückgezogen****SO GEHT'S**

- 1 Schauen Sie geradeaus.
- 2 Schieben Sie das Kinn sanft nach hinten, als würden Sie ein Doppelkinn machen.
- 3 Kehren Sie in die Neutralstellung zurück.

**WIEDERHOLUNGEN/
DAUER**

8-10 Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION**

Verwenden Sie
eine sehr kleine
Bewegung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Halten Sie jedes
Zurückziehen
3 Sekunden.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Neigen Sie den
Kopf nicht nach
oben oder unten.





Schulterkreisen

Wärmen Sie die Schultern und den oberen Rücken auf.

**ZIEL**

Schulterbeweglichkeit

**STUFE**

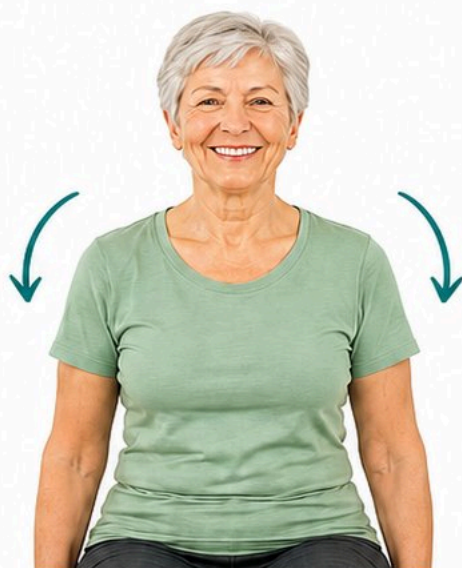
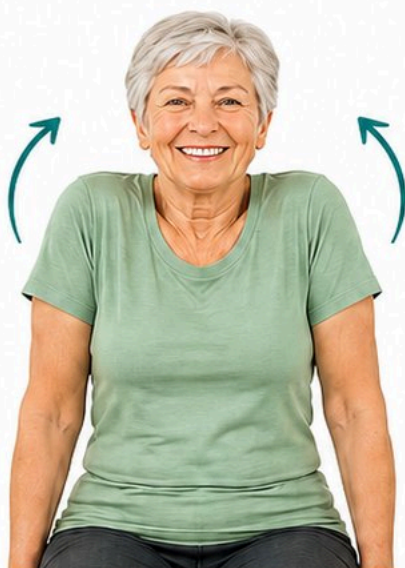
Stufe 1 - Sanft

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S**

- 1 Heben Sie die Schultern sanft in Richtung Ohren.
- 2 Rollen Sie sie nach hinten und unten.
- 3 Fahren Sie in sanften Kreisen fort und kehren Sie dann die Richtung um.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Kreise
pro Richtung

**LEICHTERE OPTION**

Machen Sie kleinere Kreise.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Wechseln Sie jeweils
eine Schulter ab.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Bewegen Sie sich langsam, ohne stark mit den Schultern zu zucken.





ARMKREISE

Verbessern Sie die Schulterbewegung und wärmen Sie die Arme auf.

**ZIEL**

Schulterbeweglichkeit

**STUFE**

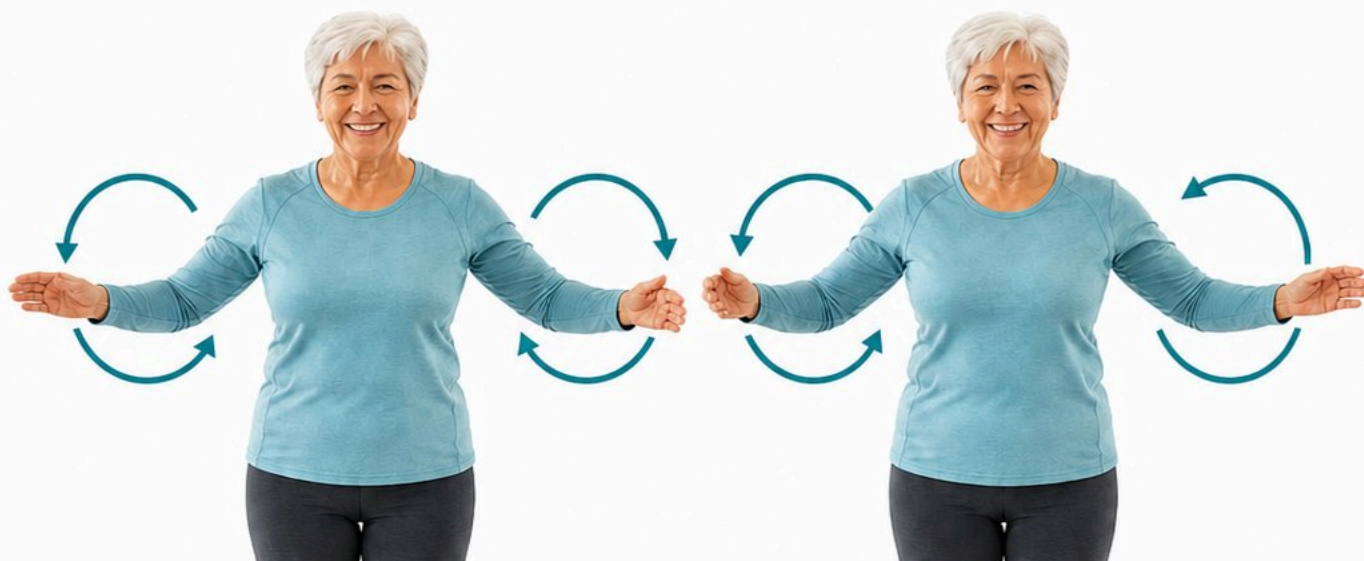
Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Stehend oder sitzend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S**

- 1 Strecken Sie die Arme leicht seitlich aus.
- 2 Machen Sie kleine Kreise nach vorn.
- 3 Kehren Sie die Richtung um und vergrößern Sie die Kreise nach und nach, wenn es angenehm ist.

**LEICHTERE OPTION**

Halten Sie die Ellbogen gebeugt und die Kreise klein.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

8-12 Kreise pro Richtung

**SCHWIERIGERE OPTION**

Verwenden Sie größere Kreise oder wechseln Sie die Richtung.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie die Rippen entspannt.





REICHWEITE ÜBER KREUZ

Verbessern Sie die Rotation und das Greifen über den Körper.

1 START



2 ÜBER KREUZ GREIFEN



3 ARME WECHSELN



ZIEL

Beweglichkeit des
oberen Rückens



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Setzen Sie sich aufrecht, Füße flach am Boden.
- 2 Greifen Sie mit einer Hand zur gegenüberliegenden Seite.
- 3 Kehren Sie zur Mitte zurück und wechseln Sie die Arme.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

6-10 pro Seite



POSITION

Sitzend



LEICHTERE OPTION

Greifen Sie nur bis
zur Mitte.



SCHWIERIGERE OPTION

Greifen Sie weiter und
ermöglichen Sie eine
sanfte Rumpfdrehung.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie beide Hüften
auf dem Stuhl.





IM SITZEN RUMPFDREHUNG

Verbessern Sie das komfortable Drehen des Oberkörpers.

1 ZENTRUM /
START



2 ZU EINER
SEITE DREHEN



3 ZUR ANDEREN
SEITE DREHEN



ZIEL

Rumpfbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Verschränken Sie die Arme vor der Brust oder legen Sie die Hände auf die Schultern.
- 2 Drehen Sie den Brustkorb zu einer Seite.
- 3 Kehren Sie zur Mitte zurück und drehen Sie zur anderen Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5-8 pro Seite



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Knie
nach vorn gerichtet.



LEICHTERE OPTION

Halten Sie die Hände
auf den Oberschenkeln und
machen Sie eine
kleinere Drehung.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie jede Seite
3 Sekunden.





SEITNEIGUNG MIT GRIFF

Verbessern Sie die Seitwärtsbewegung des Rumpfes.

1 START



2 SEITNEIGUNG RECHTS



3 SEITNEIGUNG LINKS



ZIEL

Rumpfbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Setzen Sie sich aufrecht und legen Sie eine Hand neben die Hüfte.
- 2 Greifen Sie mit dem anderen Arm nach oben und neigen Sie sich sanft zur Seite.
- 3 Kehren Sie zur Mitte zurück und wechseln Sie die Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5-8 pro Seite



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbessert die seitliche Rumpfbeweglichkeit
- ✓ Verbessert Haltung und Ausrichtung
- ✓ Unterstützt die tägliche Bewegungsfreiheit



LEICHTERE OPTION

Halten Sie die greifende Hand auf Schulterhöhe.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie die Seitneigung 3 Sekunden.



PRAKTISCHER HINWEIS

Lassen Sie beide Sitzknochen auf dem Stuhl.





BECKENKIPPEN

Verbessern Sie Bewusstsein und Bewegung im Becken und unteren Rücken.

1 NEUTRALE POSITION



2 NACH VORN KIPPEN, AUFRICHTER SITZEN



3 NACH HINTEN KIPPEN, LENDEN RUNDEN



ZIEL

Beweglichkeit von Becken und unterem Rücken



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Setzen Sie sich etwa in die Mitte des Stuhls.
- 2 Kippen Sie das Becken vorsichtig nach vorn, um aufrechter zu sitzen.
- 3 Kippen Sie leicht nach hinten, um den unteren Rücken zu runden, dann zurück in Neutralstellung.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-12 Wiederholungen



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbessert das Beckenbewusstsein
- ✓ Unterstützt Komfort im unteren Rücken
- ✓ Fördert sanfte Bewegungen
- ✓ Fördert die tägliche Mobilität



LEICHTERE OPTION

Verwenden Sie eine kleinere Bewegung.



SCHWIERIGERE OPTION

Koordinieren Sie die Bewegung mit langsamer Atmung.



PRAKTISCHER HINWEIS

Bewegen Sie sich vom Becken aus statt von den Schultern.





IM SITZEN

HÜFTE ÖFFNEN UND SCHLIESSEN

Wärmen Sie die Hüften mit einer einfachen Bewegung nach außen und innen auf.

1 START



2 ÖFFNEN



3 SCHLIESSEN / SEITEN WECHSELN



ZIEL

Hüftbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Sitzen Sie aufrecht mit gebeugten Knien.
- 2 Bewegen Sie ein Knie nach außen, Fuß bleibt am Ort.
- 3 Bringen Sie das Knie zurück und wechseln Sie die Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-10 pro Seite



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbessert die Hüftbeweglichkeit
- ✓ Unterstützt die tägliche Bewegung
- ✓ Lindert Steifheit



LEICHTERE OPTION

Verwenden Sie eine kleinere Bewegung nach außen.



SCHWIERIGERE OPTION

Bewegen Sie beide Knie gleichzeitig nach außen und innen.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie den Fuß am Boden.





KNIE HEBEN IM SITZEN UND SENKEN

Üben Sie kontrollierte Hüftbewegungen für den Schritt.

1 START
SITZEND



2 KNIE
HEBEN



3 SENKEN UND
WECHSELN



ZIEL

Hüftbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1** Setzen Sie sich aufrecht, Füße flach am Boden.
- 2** Heben Sie bequem ein Knie.
- 3** Senken Sie den Fuß und wechseln Sie die Seite.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10-16 Heben insgesamt



**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Vermeiden Sie Neigen
nach hinten.



LEICHTERE OPTION

Schieben Sie den Fuß
vor und zurück, statt
ihn anzuheben.



**SCHWIERIGERE
OPTION**

Halten Sie oben 2
Sekunden inne.





KNÖCHELPUMPEN

Bewegen Sie die Knöchel durch Spitzen und Beugen.

1 ZEHEN WEGGEZEIGT



2 ZEHEN ZUM SCHIENBEIN GEZOGEN



ZIEL

Knöchelbeweglichkeit



POSITION

Sitzend oder liegend



MATERIAL

Keines



SO GEHT'S

1. Halten Sie die Ferse gestützt.
2. Spitzen Sie die Zehen weg.
3. Ziehen Sie die Zehen zurück zum Schienbein.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

10-20 Wiederholungen



PRAKTISCHER HINWEIS

Behalten Sie die Bewegung am Knöchel.



LEICHTERE OPTION

Bewegen Sie jeweils einen Fuß.



SCHWIERIGERE OPTION

Machen Sie langsame Knöchelpumpen mit beiden Füßen zusammen.





KNÖCHELKREISE

Verbessern Sie die Knöchelbewegung in mehrere Richtungen.

1 FUSS HEBEN



2 KREIS NACH VORN



3 KREIS ZURÜCK



ZIEL

Knöchelbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Heben Sie einen Fuß leicht vom Boden.
- 2 Zeichnen Sie mit den Zehen langsame Kreise.
- 3 Richtung umkehren und Füße wechseln.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

**6-10 Kreise
pro Richtung**



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbesserte Knöchelbeweglichkeit
- ✓ Besseres Gleichgewicht
- ✓ Flüssigere Bewegung



LEICHTERE OPTION

Halten Sie die Ferse am Boden und zeichnen Sie einen kleineren Kreis.



SCHWIERIGERE OPTION

Zeichnen Sie das Alphabet mit dem Fuß.



PRAKTISCHER HINWEIS

Bewegen Sie sich langsam, ohne das Bein zu schwingen.





FERSEN RUTSCHEN

Verbessern Sie das Beugen und Strecken von Knie und Hüfte.

- 1** Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.



- 2** Schieben Sie eine Ferse in Richtung Hüfte.



- 3** Schieben Sie das Bein wieder heraus und wechseln Sie die Seite.

**ZIEL**

Knie- und Hüftbeweglichkeit

**POSITION**

Liegend

**MATERIAL**

Matte oder Bett

**SO GEHT'S**

- 1 Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
- 2 Schieben Sie eine Ferse in Richtung Hüfte.
- 3 Schieben Sie das Bein wieder heraus und wechseln Sie die Seite.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

8-12 pro Seite

**WICHTIGE VORTEILE**

- ✓ Kniemobilität
- ✓ Hüftbeweglichkeit
- ✓ Beweglichkeit der Beine

**LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie einen kürzeren Gleitweg.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Halten Sie an der tiefsten bequemen Beugung inne.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie die Ferse in Kontakt mit der Oberfläche.





IM STEHEN HÜFTKREIS

Wärmen Sie die Hüften mit kontrollierten Kreisbewegungen auf.

1 STARTPOSITION



2 KNIE HEBEN



3 HÜFTE KREISEN



ZIEL

Hüftbeweglichkeit



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie aufrecht mit einer Hand am Stuhl.
- 2 Heben Sie ein Knie leicht.
- 3 Machen Sie einen kleinen Kreis aus der Hüfte, dann Richtung umkehren.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5 Kreise pro Richtung
und Bein



WICHTIGE VORTEILE

- ✓ Verbessert die Hüftbeweglichkeit
- ✓ Verbessert das Gleichgewicht
- ✓ Unterstützt die Gelenkbeweglichkeit



LEICHTERE OPTION

Lassen Sie die Zehen am Boden und kreisen Sie das Knie sanft.

SCHWIERIGERE OPTION

Machen Sie einen etwas größeren Kreis mit weniger Halt.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie den Rumpf aufrecht.





MIT HALT BEINSCHWUNG

Verbessern Sie die Vorwärts- und Rückwärtsbewegung der Hüfte.

**ZIEL**

Hüftbeweglichkeit

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie einen stabilen Halt.
- 2 Schwingen Sie ein Bein in kleinem Umfang nach vorn und hinten.
- 3 Halten Sie die Bewegung gleichmäßig und wechseln Sie dann das Bein.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-12 Schwünge pro Bein

**LEICHTERE
OPTION**

Tippen Sie mit dem Fuß vor und zurück, statt zu schwingen.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Vergrößern Sie den Bewegungsweg oder reduzieren Sie den Handhalt.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie den Brustkorb aufrecht.





FERSEN-ZEHEN-WIPPEN

Bewegen Sie sich bei sanfter Gewichtsverlagerung durch Knöchelbeugung.

**ZIEL**

Knöchelbeweglichkeit

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**Stuhl oder
Tischkante**SO GEHT'S**

- 1 Stehen Sie mit leichtem Halt.
- 2 Wippen Sie nach vorn auf die Fußballen.
- 3 Wippen Sie zurück zu den Fersen und behalten Sie die Kontrolle.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10-15 Wiederholungen

**LEICHTERE OPTION**

Führen Sie die Übung im Sitzen durch, indem Sie abwechselnd Fersen und Zehen anheben.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Reduzieren Sie den Handhalt oder pausieren Sie an jedem Ende.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie die Bewegung gleichmäßig und klein.





Schultergleiten an der Wand

Üben Sie das Heben der Arme unter Wandführung.

**ZIEL**

Schulterbeweglichkeit

**POSITION**

Stehend

**MATERIAL**

Wand

**SO GEHT'S**

- 1 Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand und berühren Sie sie mit den Fingerspitzen.
- 2 Schieben Sie die Hände in einem angenehmen Bereich nach oben.
- 3 Schieben Sie sie langsam wieder nach unten.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Wiederholungen

**SCHWIERIGERE OPTION**

Stehen Sie etwas weiter weg und greifen Sie höher.

**LEICHTERE OPTION**

Benutzen Sie jeweils einen Arm.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie die Schultern entspannt.





MARSCHIEREN UND GREIFEN AUFWÄRMEN

Kombinieren Sie sanftes Marschieren mit Armbewegungen.

**ZIEL**

Ganzkörper-
mobilität

**POSITION**

Stehend oder
sitzend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S**

1. Marschieren Sie langsam an Ort und Stelle.
2. Strecken Sie einen Arm nach vorn, während Sie das gegenüberliegende Knie anheben.
3. Fahren Sie abwechselnd in einem angenehmen Rhythmus fort.

**WIEDERHOLUNGEN/
DAUER**

30-60 Sekunden

**LEICHTERE
OPTION**

Führen Sie die Übung
im Sitzen mit kleineren
Armreichweiten durch.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Greifen Sie nach oben
oder steigern Sie den
Rhythmus leicht.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Bewegen Sie sich ruhig und atmen Sie normal.

