

Gleichgewicht = Übungen = für ältere Erwachsene

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



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



Schritte
für Schritt



PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE WERKZEUGE • BESSERE ERGEBNISSE

Engagement stärken. Leben bereichern.



SO NUTZEN SIE DIESEN LEITFADEN

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, aktueller Stufe, Position und verfügbarem Material der Person. Lesen Sie die kurzen Schritte, folgen Sie der visuellen Reihenfolge und nutzen Sie die leichtere oder schwierigere Option, wenn Sie die Aktivität anpassen möchten.

1



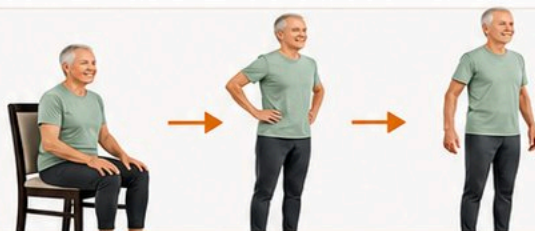
Wählen Sie
das Ziel.



2



Passen Sie
Stufe und
Position an.



3



Bereiten Sie
das Material vor.



4



Folgen Sie
dem Bild und
führen Sie die
Aktivität aus.



Kurznotiz

Beginnen Sie mit klaren, kontrollierten Bewegungen. Nutzen Sie einen Stuhl oder eine stabile Unterlage, wenn Halt Teil der Aktivität ist.





Schnelle Übungsauswahl

Wählen Sie die richtige Gleichgewichtsübung für Ihre Ziele und Ihr Wohlbefinden.

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Füße zusammen stehen	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl oder Tischkante
2	Halb-Tandem-Stand	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl
3	Tandemstand	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
4	Einbeiniges Zehenklopfen	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl
5	Einbeinstand	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
6	Gewichtsverlagerung vorne	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl
7	Seitliche Gewichtsverlagerung	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Tischkante oder Stuhl
8	Uhr-Tipps	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl; Markierungen optional
9	Ferse-Zehe-Gehen	L2 - Aktiv	Gehen	Wand oder Theke nah
10	Rückwärtsgehen	L3 - Herausforderung	Gehen	Wand oder Theke nah
11	Seitwärtsschritte	L2 - Aktiv	Gehen	Tischkante
12	Über Bodenlinie treten	L2 - Aktiv	Stehend	Klebeband; Stuhl nah
13	Auf der Stelle drehen	L2 - Aktiv	Stehend	Stuhl in der Nähe
14	Sitzen, Stehen, Pause	L2 - Aktiv	Vom Sitzen zum Stehen	Stuhl
15	Marschieren mit Halt	L1 - Sanft	Stehend mit Halt	Stuhl
16	Kopfdrehungen im Stehen	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
17	Greifen außerhalb	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl; leichtes Objekt
18	Vier-Ecken-Schritt	L3 - Herausforderung	Stehend	Vier Bodenmarkierungen





Füße zusammen stehen

Üben Sie sicheren Stand mit einer schmaleren Basis.

**ZIEL**

Statisches
Gleichgewicht

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl oder Theke

**SO GEHT'S**

- 1 Stellen Sie sich mit dicht beieinander stehenden Füßen hinter einen Stuhl.
- 2 Erleichtern Sie den Griff und bleiben Sie groß.
- 3 Halten Sie die Position und atmen Sie normal.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

20-30 Sekunden

**LEICHTERE OPTION**

Halten Sie die Füße leicht auseinander und stützen Sie sich mit beiden Händen ab.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie
Fingerspitzenstütze oder
lassen Sie die Hände kurz
schweben.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie das Gewicht
gleichmäßig auf beiden
Füßen.





HALB-TANDEM STAND

Üben Sie das Gleichgewicht mit einem Fuß leicht nach vorne.

**ZIEL**

Statisches
Gleichgewicht

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**POSITION**

Stehend
mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

1 START**2 HALTEN****3 WECHSELN****SO GEHT'S:**

- 1 Platzieren Sie einen Fuß einen halben Schritt vor dem anderen.
- 2 Verwenden Sie leichte Stuhlunterstützung.
- 3 Halten Sie, dann wechseln Sie, welcher Fuß vorne ist.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

20 Sekunden pro Seite

**LEICHTERE
OPTION:**

Verbreitern Sie
die Füße.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Bewegen Sie
die Füße näher an
Ferse-an-Zehe.

**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Halten Sie die
Hüften nach vorne
gerichtet.





TANDEMSTAND

Fordern Sie das Gleichgewicht in einer Ferse-an-Zehe-Position heraus.

**ZIEL**

Statisches Gleichgewicht

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

**SO GEHT'S:**

- 1 Platzieren Sie einen Fuß direkt vor dem anderen.
- 2 Halten Sie einen Stuhl leicht.
- 3 Bleiben Sie aufrecht und wechseln Sie dann die Fußposition.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

15-30 Sekunden
pro Seite

**LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie einen kleinen
Abstand zwischen
den Füßen.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Reduzieren Sie die Hand-
unterstützung oder fügen
Sie langsame Kopfdrehungen
hinzu.

**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Schauen Sie geradeaus.





Einbeiniges Zehenklopfen

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein, während der andere Fuß frei bleibt.



ZIEL
Gewichtsverlagerung
und Gleichgewicht



POSITION
Stehend mit Halt



MATERIAL
Stuhl

1 START



**2 GEWICHT
VERLAGERN**



**3 ZEHEN
VORNE TIPPEN**



4 ZURÜCK



SO GEHT'S

1. Stehen Sie mit Unterstützung aufrecht.
2. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
3. Tippen Sie leicht mit den anderen Zehen nach vorne und kehren Sie dann zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-10 Tipps pro Seite



LEICHTERE OPTION

Verlagern Sie mehr Gewicht auf beide Füße.



SCHWIERIGERE OPTION

Tippen Sie vorne, seitlich und hinten.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie das Standbein-Knie weich.



Einbeinstand

Üben Sie kurz das einbeinige Gleichgewicht mit Unterstützung in der Nähe.

**ZIEL**

Einbeiniges
Gleichgewicht

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

1 START**2 HEBEN****3 HALTEN & SENKEN****4 SEITEN
WECHSELN****SO GEHT'S**

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl.
2. Heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab.
3. Halten, senken und die Seite wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

5-15 Sekunden pro Seite

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Stützen Sie sich mit den
Fingerspitzen ab oder
bewegen Sie den
angehobenen Fuß langsam.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Bleiben Sie hoch über
dem Standbein.



Gewichtsverlagerung nach vorne

Üben Sie, Ihr Körpergewicht nach vorne und hinten zu bewegen.

**ZIEL**

Dynamisches Gleichgewicht

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl

1 START**2 NACH VORNE****3 NACH HINTEN****SO GEHT'S**

- 1 Stellen Sie sich mit einem Fuß leicht nach vorne.
- 2 Verlagern Sie das Gewicht auf den Vorderfuß.
- 3 Wechseln Sie zurück zum hinteren Fuß, ohne einen Fuß anzuheben.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-12 Verlagerungen pro Seite

**LEICHTERE
OPTION**

Benutzen Sie zwei
Hände und einen
kurzen Stand.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Verwenden Sie
weniger Unterstützung
oder einen längeren
Stand.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die
Bewegung
kontrolliert.



SEITLICHE GEWICHTSVERLAGERUNG

Üben Sie eine kontrollierte seitliche Gewichtsverlagerung.

**ZIEL**

Dynamisches
Gleichgewicht

**POSITION**

Stehend
mit Halt

**MATERIAL**

Theke oder Stuhl

**SO GEHT'S:**

- 1 Stehen Sie mit Füßen, die breiter als hüftbreit sind.
- 2 Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- 3 Kehren Sie durch die Mitte zurück und wechseln Sie auf die andere Seite.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10-16 Verlagerungen
insgesamt

**LEICHTERE
OPTION**

Nutzen Sie eine kleinere
Verlagerung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Heben Sie die unbelastete
Ferse an oder fügen Sie
eine seitliche Reichweite
hinzu.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie beide Füße
nach vorne gerichtet.



Uhr-Tipps

Üben Sie, den Fuß in verschiedene Richtungen zu erreichen.

**ZIEL**

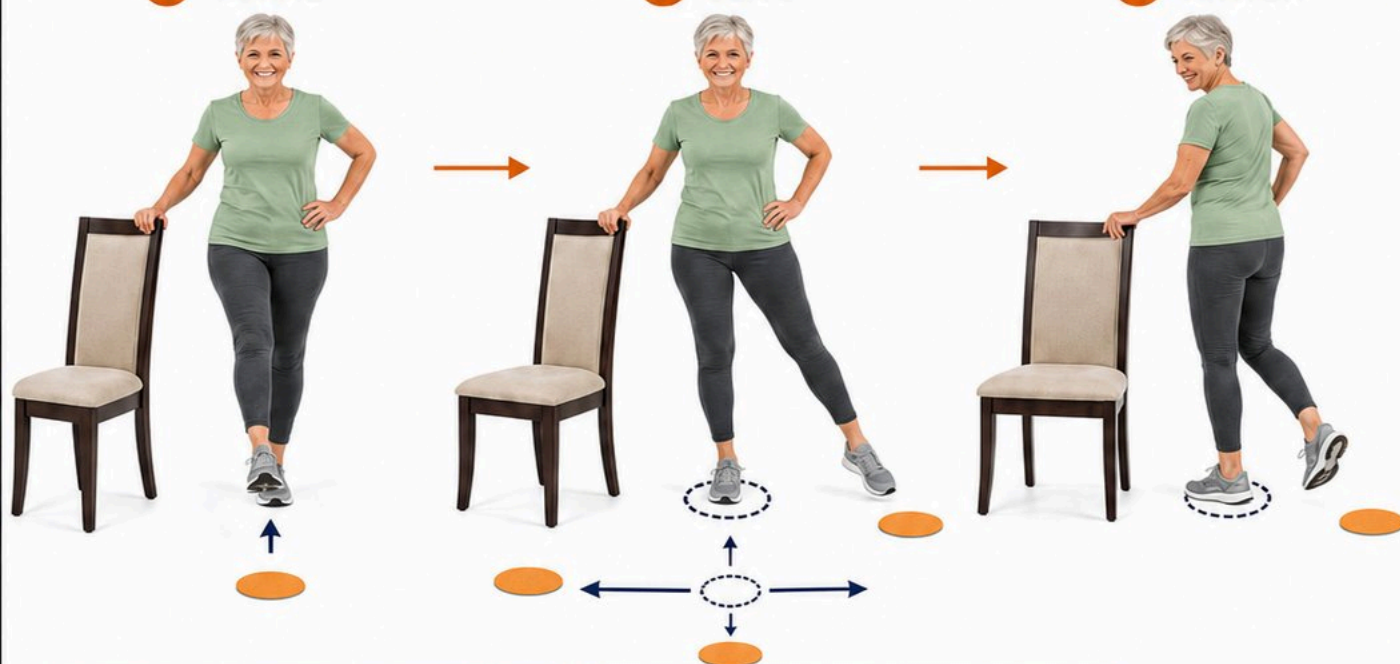
Multidirektionales
Gleichgewicht

**POSITION**

Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl;
Bodenmarkierungen optional

1 VORNE**2 SEITE****3 HINTEN****SO GEHT'S**

- 1 Stehen Sie mit leichter Unterstützung auf einem Bein.
- 2 Tippen Sie mit dem anderen Fuß nach vorne, zur Seite und nach hinten, wie die Punkte auf einer Uhr.
- 3 Kehren Sie nach jedem Tippen in die Mitte zurück und wechseln Sie die Beine.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

2-4 Runden pro Seite

**LEICHTERE OPTION**

Verwenden Sie nur
Vorwärts- und
Seitentipps.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Greifen Sie weiter
oder verwenden Sie
weniger Handunterstützung.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Behalten Sie den
Großteil des Gewichts
auf dem Standbein.



Ferse-Zehe-Gehen

Üben Sie einen engen, kontrollierten Gang.

**ZIEL**

Dynamisches
Gleichgewicht

**POSITION**

Gehen

**MATERIAL**

Wand oder Theke
in der Nähe

**SO GEHT'S**

1. Stellen Sie sich neben eine Wand oder einen Tresen.
2. Gehen Sie vorwärts und platzieren Sie die Ferse direkt vor den gegenüberliegenden Zehen.
3. Machen Sie langsame, kontrollierte Schritte.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

6-12 Schritte

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Gehen Sie mit weniger Unterstützung oder fügen Sie einen Rückwärtsgang hinzu.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Schauen Sie nach vorne statt nach unten.



GLEICHGEWICHT • GEHEN

10



STUFE 3 • HERAUSFORDERUNG

Rückwärtsgehen

Üben Sie das kontrollierte Rückwärtsschreiten.



ZIEL

Dynamisches Gleichgewicht



POSITION

Gehen



MATERIAL

Wand oder Theke in der Nähe

1 START

2 SCHRITT ZURÜCK

3 SCHRITT ZURÜCK

4 PAUSE

5 SCHRITT VOR



SO GEHT'S

1. Stehen Sie aufrecht neben einer stabilen Unterlage.
2. Machen Sie kleine Schritte zurück.
3. Machen Sie eine Pause und gehen Sie dann weiter zum Ausgangspunkt.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

6-10 Schritte pro Strecke



**LEICHTERE
OPTION**

Treten Sie einen Fuß nach dem anderen zurück und kehren Sie zurück.



**SCHWIERIGERE
OPTION**

Verwenden Sie weniger Unterstützung oder vergrößern Sie den Abstand.



**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die Schritte klein und räumen Sie den Boden frei.



Seitwärtsschritte an der Theke

Üben Sie kontrollierte Seitwärtsbewegungen.

**ZIEL**

Seitliches
Gleichgewicht

**POSITION**

Gehen

**MATERIAL**

Theke

**SO GEHT'S**

1. Stellen Sie sich mit weichen Knien neben eine Theke.
2. Treten Sie mit einem Fuß zur Seite.
3. Bringen Sie den anderen Fuß dorthin und machen Sie weiter.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Schritte pro Strecke

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Verwenden Sie eine Hand oder fügen Sie zwischen den Schritten eine sanfte Mini-Kniebeuge hinzu.

**LEICHTERE OPTION**

Halten Sie beide
Hände auf der
Theke.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die Zehen
nach vorne gerichtet.



Über eine Bodenlinie treten

Üben Sie, den Fuß anzuheben und einen Vorwärtsschritt zu kontrollieren.

**ZIEL**

Dynamisches
Gleichgewicht

**POSITION**

Stehend

**MATERIAL**

Klebeband oder
Bodenmarkierung;
Stuhl in der Nähe

**1 START
HINTER LINIE****2 ÜBER
DIE LINIE****3 ZURÜCK
HINTER LINIE****4 BEINE
WECHSELN****SO GEHT'S**

1. Stellen Sie sich hinter eine Bodenlinie.
2. Treten Sie mit einem Fuß über die Linie.
3. Treten Sie hinter die Linie zurück und wechseln das Bein.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

Insgesamt **8-12 Schritte**

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Heben Sie den Fuß an,
anstatt ihn zu verschieben.

**LEICHTERE OPTION**

Tippen Sie über die Linie,
ohne das volle Gewicht
zu übertragen.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Verwenden Sie ein
niedriges Schaumstoff-
Hindernis.



Auf der Stelle drehen

Üben Sie kontrollierte Richtungswechsel.

**ZIEL**

Drehgleichgewicht

**POSITION**

Stehend

**MATERIAL**

Stuhl in der Nähe

1 START**2 VIERTELKREIS DREHEN****3 PAUSE****4 WEITER DREHEN****5 RICHTUNG WECHSELN****SO GEHT'S:**

1. Stehen Sie aufrecht mit bequemen Füßen.
2. Machen Sie mehrere kleine Schritte, um einen Viertelkreis zu drehen.
3. Anhalten, dann weitermachen oder die Richtung umkehren.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

2-4 Umdrehungen in jede Richtung

**LEICHTERE OPTION:**

Üben Sie nur Vierteldrehungen mit Unterstützung.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Führen Sie eine vollständige Umdrehung mit weniger Schritten durch.

**PRAKTISCHER HINWEIS:**

Machen Sie kleine Schritte, anstatt sich auf einem Fuß zu drehen.



GLEICHGEWICHT

14



STUFE 2 • AKTIV

Sitzen, Stehen und Pausieren

Üben Sie Stabilität unmittelbar nach dem Stehen.

 ZIEL Übergangsbalance	 POSITION Vom Sitzen zum Stehen	 MATERIAL Stuhl	 STUFE Stufe 2 - Aktiv
--	--	--	---

1 AUFSTEHEN



2 PAUSE 3 SEKUNDEN



3 SEC

3 KONTROLLIERT SETZEN



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie vom Stuhl auf.
- 2 Machen Sie eine Pause von 3 Sekunden, ohne vorwärts zu eilen.
- 3 Setzen Sie sich kontrolliert hin.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

6-10 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Verwenden Sie
Armlehnen.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie einen
leichten Gegenstand
oder reduzieren Sie
die Handunterstützung.



PRAKTISCHER HINWEIS

Finden Sie das
Gleichgewicht,
bevor Sie einen
Schritt machen.





GLEICHGEWICHT

15



STUFE 1 • SANFT

Marschieren mit Halt

Üben Sie abwechselnde Gewichtsverlagerungen und Fußfreiheit.



ZIEL

Dynamisches
Gleichgewicht



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Stuhl



STUFE

Stufe 1 - Sanft

1 LINKES KNIE HEBEN



2 RECHTES KNIE HEBEN



3 WEITER ABWECHSELN



SO GEHT'S:

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl.
- 2 Heben Sie ein Knie an, senken Sie es und wechseln Sie die Seite.
- 3 Fahren Sie in einem gleichmäßigen Tempo fort.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

Insgesamt 20-40 Schritte



**LEICHTERE
OPTION:**

Heben Sie die
Füße nur leicht
an.



**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Verwenden Sie
eine Hand oder
fügen Sie eine
Bewegung des
gegenüberliegenden
Arms hinzu.



**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Vermeiden Sie
es, sich
seitwärts zu
neigen.



Gleichgewichtsübungen für Senioren • 18



Kopfdrehungen im Stehen

Üben Sie, das Gleichgewicht zu halten, während Sie sich umschaun.

- | | | | |
|--|---|--|---|
|  ZIEL
Sensorische Gleichgewichts-herausforderung |  POSITION
Stehend mit Halt |  MATERIAL
Stuhl |  STUFE
Stufe 2 - Aktiv |
|--|---|--|---|

1 KOPF NACH LINKS



2 KOPF NACH RECHTS



3 ZURÜCK ZUR MITTE



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen und leichter Unterstützung.
- 2 Drehen Sie den Kopf langsam nach links und rechts.
- 3 Halten Sie den Körper nach vorne gerichtet.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5-8 Umdrehungen auf jeder Seite



LEICHTERE OPTION

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.



SCHWIERIGERE OPTION

Nehmen Sie eine engere Haltung ein oder reduzieren Sie die Unterstützung.



PRAKTISCHER HINWEIS

Bewegen Sie Augen und Kopf zusammen.





Greifen außerhalb der Basis

Üben Sie das kontrollierte Greifen und bleiben Sie dabei ruhig.

**ZIEL**

Reaktives Gleichgewicht

**POSITION**

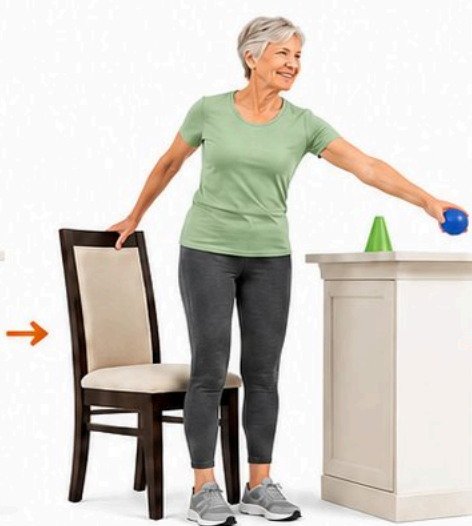
Stehend mit Halt

**MATERIAL**

Stuhl; leichtes Objekt

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**1 START
IN DER MITTE****2 AUSSERHALB
GREIFEN****3 ZURÜCK
ZUR MITTE****SO GEHT'S**

- 1 Stellen Sie sich neben einen Stuhl oder eine Theke.
- 2 Strecken Sie eine Hand leicht nach vorne oder zur Seite.
- 3 Kehren Sie in die Mitte zurück, bevor Sie erneut greifen.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Reichweiten pro Seite

**LEICHTERE
OPTION**

Im Sitzen greifen.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Greifen Sie weiter oder bewegen Sie ein Objekt zwischen Zielen.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Bewegen Sie sich von den Knöcheln und Hüften aus, ohne zu treten, es sei denn, dies ist erforderlich.





Vier-Ecken-Schritt

Üben Sie, vorwärts, seitwärts, rückwärts und quer zu gehen.

**ZIEL**

Multidirektionales
Gleichgewicht

**POSITION**

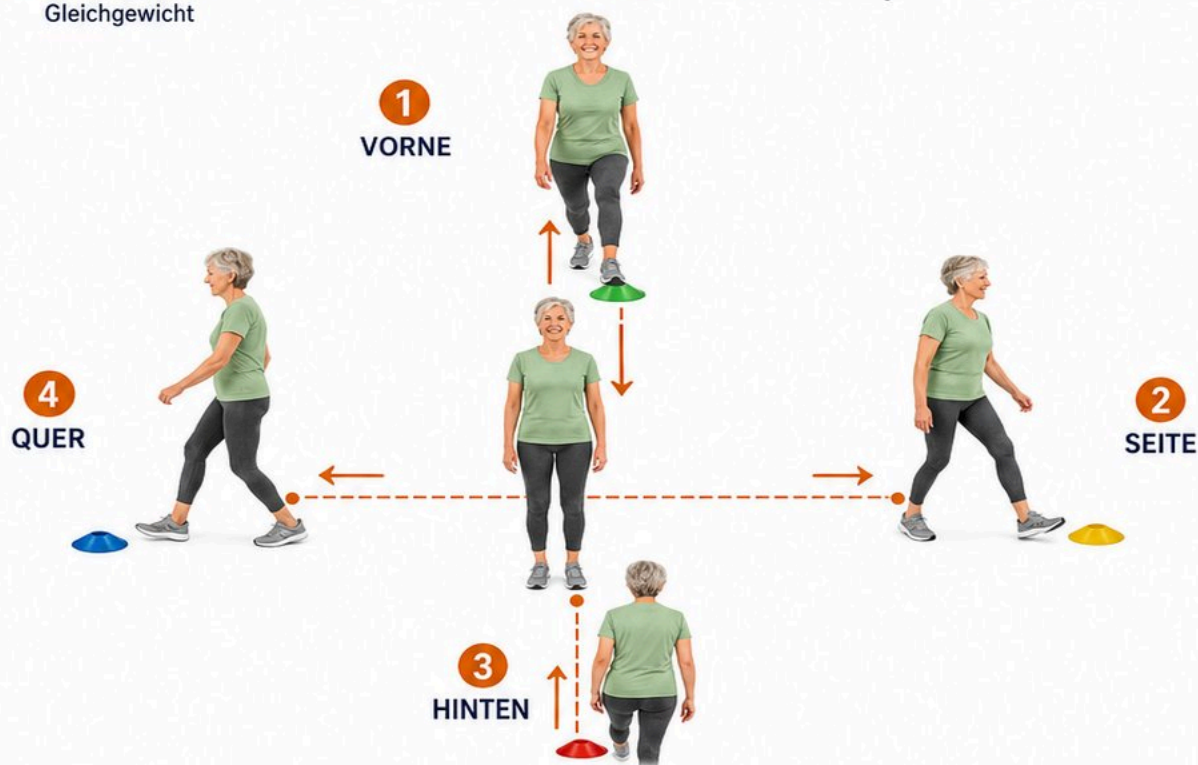
Stehend

**MATERIAL**

Vier Bodenmarkierungen

**STUFE**

Stufe 3 - Herausforderung

**SO GEHT'S**

1. Stellen Sie sich in die Mitte von vier Markierungen.
2. Gehen Sie zu einer Markierung und kehren Sie zur Mitte zurück.
3. Fahren Sie mit jeder Markierung fort und ändern Sie dann die Reihenfolge.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

2-4 Runden

**LEICHTERE
OPTION**

Verwenden Sie nur
Front- und Seiten-
markierungen mit
Stuhlunterstützung.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Folgen Sie einem
Aufruf oder einer
Farbsequenz.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Kehren Sie nach
jedem Schritt
vollständig zur
Mitte zurück.

