

Beweglichkeit

Übungen für Senioren

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



Sofort
einsetzbar



3 Schwierigkeits-
stufen



Schritte für
Schritt



Nacken und
Schultern



Oberkörper



Unterkörper



Wirbelsäule
und Rumpf



Ganzer Körper



PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE

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 der Bildfolge und nutzen Sie die leichtere oder schwierigere Option zur Anpassung.

1



Wählen Sie das Ziel.

2



Passen Sie Stufe und Position an.

3



Bereiten Sie die Seite oder das Material vor.

4



Folgen Sie dem Bild und führen Sie die Aktivität aus.



BEISPIELABLAUF

1



2



3



4



KURZER HINWEIS

Beginnen Sie mit klaren, kontrollierten Bewegungen. Nutzen Sie einen Stuhl oder eine stabile Fläche, wenn Halt zur Aktivität gehört.





Schnelle Übungsauswahl

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Brustöffnung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
2	Schulterdehnung vor dem Körper	L1-Sanft	Sitzend oder stehend	Keines
3	Trizepsdehnung über Kopf	L2-Aktiv	Sitzend oder stehend	Keines
4	Handgelenkbeugerdehnung	L1-Sanft	Sitzend oder stehend	Keines
5	Seitdehnung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
6	Obere Rückendehnung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
7	Oberschenkelrückseite dehnen im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
8	Wadendehnung im Stehen	L1-Sanft	Stehend mit Halt	Wand oder Stuhl
9	Wadendehnung mit gebeugtem Knie	L2-Aktiv	Stehend mit Halt	Wand oder Stuhl
10	Quadrizepsdehnung im Stehen mit Stuhl	L2-Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
11	Vierer-Dehnung im Sitzen	L2-Aktiv	Sitzend	Stuhl
12	Hüftbeugerdehnung am Stuhl	L2-Aktiv	Stehend mit Halt	Stuhl
13	Innenschenkeldehnung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
14	Knie-zur-Brust-Dehnung im Liegen	L1-Sanft	Liegend	Matte oder Bett
15	Untere Rumpfdrehung	L1-Sanft	Liegend	Matte oder Bett
16	Ganzkörperstreckung und Entspannung	L1-Sanft	Sitzend oder stehend	Keines





Brustöffnung im Sitzen

Öffnen Sie den Brustkorb nach nach vorn gerichteten Tätigkeiten.

**ZIEL**

Beweglichkeit von
Brust und Schultern

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Stuhl

**SO GEHT'S**

- 1 Sitzen Sie aufrecht und legen Sie die Hände neben die Hüften oder hinter den Stuhl.
- 2 Ziehen Sie die Schultern sanft zurück.
- 3 Heben Sie den Brustkorb leicht an und halten Sie.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

15-25 Sekunden halten

**LEICHTERE
OPTION**

Lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln und ziehen Sie nur die Schultern zurück.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Verschränken Sie die Hände hinter dem Körper, wenn es angenehm ist.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie das Kinn gerade.





Schulterdehnung vor dem Körper

Dehnen Sie die Rückseite der Schulter.

**ZIEL**

Schulterbeweglichkeit

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S:**

- 1 Führen Sie einen Arm vor den Brustkorb.
- 2 Führen Sie den Arm mit der anderen Hand näher heran.
- 3 Halten, lösen und die Seite wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

15-25 Sekunden pro Seite halten

**LEICHTERE
OPTION:**Halten Sie den
Arm tiefer.**SCHWIERIGERE
OPTION:**Verstärken Sie die
Dehnung sanft und
halten Sie die
Schulter unten.**PRAKTISCHER
HINWEIS:**Ziehen Sie nicht
am Ellbogen-
gelenk.



Trizepsdehnung / über Kopf

Dehnen Sie die Rückseite des Oberarms.

**ZIEL**

Arm- und
Schulterbeweglichkeit

**POSITION**

Sitzend oder
stehend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S:**

- 1 Führen Sie einen Arm über den Kopf und beugen Sie den Ellbogen.
- 2 Legen Sie die andere Hand oberhalb des Ellbogens an.
- 3 Führen Sie sanft und halten Sie, dann wechseln Sie die Seite.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

15-20 Sekunden
pro Seite halten

**LEICHTERE OPTION:**

Halten Sie den
Ellbogen tiefer oder
legen Sie die Hand
auf die Schulter.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Fügen Sie eine
leichte Seitneigung
hinzu.

**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Halten Sie den
Brustkorb angehoben.





Handgelenkbeugerdehnung

Dehnen Sie die Handflächenseite des Unterarms.

1 START



2 DEHNEN



— Auf der anderen Seite wiederholen. —



ZIEL

Unterarmbeweglichkeit



POSITION

Sitzend oder stehend



MATERIAL

Keines



SO GEHT'S:

- 1 Strecken Sie einen Arm mit der Handfläche nach oben aus.
- 2 Führen Sie die Finger mit der anderen Hand sanft nach unten.
- 3 Halten und die Seite wechseln.



HALTEN / DAUER:

15-20 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION:

Lassen Sie den
Ellbogen
gebeugt.



SCHWIERIGERE OPTION:

Strecken Sie den
Ellbogen ganz und
spreizen Sie die
Finger.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Üben Sie
sanften Druck
aus.





Seitdehnung im Sitzen

Strecken Sie die Seite des Rumpfs.

1 AUFRECHT
SITZEN



2 ARM ÜBER
KOPF



3 ZUR SEITE
NEIGEN



Halten, zur
Mitte zurückkehren
und die Seite
wechseln.



ZIEL

Beweglichkeit der
Körperseite



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Sitzen Sie aufrecht und führen Sie einen Arm über den Kopf.
- 2 Neigen Sie sich sanft zur Gegenseite.
- 3 Halten, zur Mitte zurückkehren und die Seite wechseln.



HALTEN / DAUER

15-20 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Halten Sie
die streckende
Hand auf
Schulterhöhe.



SCHWIERIGERE OPTION

Strecken Sie
sich weiter und
lassen Sie beide
Hüften unten.



PRAKTISCHER HINWEIS

Vermeiden Sie
eine Drehung
nach vorn.



➤ **Aktivitäts-Kit für Senioren** ➤
+ Praktische Tools.

— Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. —



Obere Rückendehnung im Sitzen

Dehnen Sie den Bereich zwischen den Schulterblättern.

1 START



2 DEHNEN



3 ZURÜCK



ZIEL

Beweglichkeit des
oberen Rückens



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Verschränken Sie die Hände vor dem Körper.
- 2 Führen Sie die Hände nach vorn und runden Sie den oberen Rücken sanft.
- 3 Halten Sie, dann richten Sie sich wieder auf.



HALTEN / DAUER

15-25 Sekunden halten



LEICHTERE OPTION

Legen Sie die
Hände auf die
gegenüber-
liegenden
Schultern.



SCHWIERIGERE OPTION

Strecken Sie sich
weiter nach vorn
und atmen Sie
langsam.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die
Dehnung im
oberen Rücken.



Aktivitäts-Kit für Senioren

+ Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. +



Oberschenkelrückseite dehnen im Sitzen

Dehnen Sie die Rückseite des Oberschenkels.

1 START



2 DEHNEN



ZIEL

Beweglichkeit der
Oberschenkelrückseite



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

Sitzen Sie nahe an der
Stuhlkante.

- 2 Strecken Sie ein Bein aus,
Ferse am Boden und Zehen
nach oben.
- 3 Halten Sie den Rücken lang
und neigen Sie sich leicht
nach vorn.



HALTEN / DAUER

15-30 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Lassen Sie das
Knie leicht
gebeugt.



SCHWIERIGERE OPTION

Führen Sie die
Hände weiter
zum Schienbein.



PRAKTISCHER HINWEIS

Beugen Sie sich
aus der Hüfte,
statt den Rücken
stark zu runden.



Aktivitäts-Kit für Senioren

+ Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. +



Wadendehnung im Stehen

Dehnen Sie die Wade mit der Ferse am Boden.

1 START



2 DEHNEN



Auf der anderen Seite wiederholen.



ZIEL

Wadenbeweglichkeit



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Wand oder Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie einen Fuß hinter den anderen.
- 2 Lassen Sie die hintere Ferse unten und die Zehen nach vorn zeigen.
- 3 Beugen Sie das vordere Knie und neigen Sie sich sanft nach vorn.



HALTEN / DAUER

20-30 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Verkürzen Sie den Stand.



SCHWIERIGERE OPTION

Stellen Sie den hinteren Fuß weiter zurück.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie das hintere Knie gestreckt.



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



Wadendehnung mit gebeugtem Knie

Dehnen Sie die untere Wade und das Sprunggelenk.

1 START



2 DEHNEN



ZIEL

Beweglichkeit der unteren Wade



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Wand oder Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie versetzt.
- 2 Lassen Sie beide Fersen unten.
- 3 Beugen Sie beide Knie leicht und verlagern Sie das Gewicht nach vorn.



HALTEN / DAUER

15-25 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Beugen Sie nur wenig.



SCHWIERIGERE OPTION

Beugen Sie stärker und lassen Sie die Ferse am Boden.



PRAKTISCHER HINWEIS

Lassen Sie den hinteren Fuß nach vorn zeigen.



— Aktivitäts-Kit für Senioren + Praktische Tools. —

Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



Quadrizepsdehnung im Stehen mit Stuhl

Dehnen Sie die Vorderseite des Oberschenkels.

1 START



2 BEUGEN



3 HALTEN



ZIEL

Beweglichkeit der
Oberschenkelvorderseite



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie mit einer Hand am Stuhl.
- 2 Beugen Sie ein Knie und führen Sie die Ferse zum Sitz.
- 3 Halten Sie den Knöchel oder das Hosenbein, wenn es angenehm ist, dann wechseln Sie.



HALTEN / DAUER

15-20 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Stellen Sie den Fuß hinten auf eine niedrige Fläche, statt ihn zu halten.



SCHWIERIGERE OPTION

Führen Sie das Knie etwas weiter nach hinten.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Knie nah beieinander.



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



Vierer-Dehnung im Sitzen

Dehnen Sie die Außenseite der Hüfte.

1 KNÖCHEL
AUFLEGEN



2 KNIE NACH AUSSEN
ENTSPANNEN



3 MIT LANGEM RÜCKEN
VORNEIGEN



ZIEL
Hüftbeweglichkeit



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Stuhl



SO GEHT'S

- 1** Sitzen Sie aufrecht und legen Sie einen Knöchel auf den gegenüberliegenden Oberschenkel.
- 2** Lassen Sie das obere Knie nach außen sinken.
- 3** Neigen Sie sich mit langem Rücken leicht nach vorn.



HALTEN / DAUER

15-30 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Legen Sie den Knöchel tiefer auf das Schienbein.



SCHWIERIGERE OPTION

Neigen Sie sich etwas weiter nach vorn.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie den Fuß leicht gebeugt.



Aktivitäts-Kit für Senioren

+ Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. +



Hüftbeugerdehnung am Stuhl

Dehnen Sie die Vorderseite der Hüfte.

1 STEHEN

in Schrittstellung.



2 EINZIEHEN

das Becken sanft.



3 VOR

bis Sie die Dehnung
vorn an der hinteren
Hüfte spüren.



ZIEL

Beweglichkeit der
Hüftvorderseite



POSITION

Stehend mit Halt



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie hinter einem Stuhl im versetzten Stand.
- 2 Richten Sie das Becken sanft auf.
- 3 Verlagern Sie sich nach vorn, bis die Dehnung vorn an der hinteren Hüfte spürbar ist.



HALTEN / DAUER

15-25 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION

Verkürzen Sie
den Stand.



SCHWIERIGERE OPTION

Führen Sie den Arm
auf der Seite des
hinteren Beins über
den Kopf.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie den
Brustkorb
aufrecht.





Innenschenkeldehnung im Sitzen

Öffnen Sie die Hüften und Innenschenkel.

1 START



2 DEHNEN



ZIEL

Innenschenkelbeweglichkeit



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S:

- 1 Sitzen Sie mit weiter als hüftbreit gesetzten Füßen.
- 2 Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- 3 Neigen Sie sich leicht zu einer Seite und lassen Sie den anderen Fuß am Boden.



HALTEN / DAUER:

15-20 Sekunden pro Seite halten



LEICHTERE OPTION:

Bleiben Sie mittig und öffnen Sie nur die Knie.



SCHWIERIGERE OPTION:

Verlagern Sie sich weiter zu einer Seite.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Richten Sie die Knie über den Zehen aus.



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



KNIE-ZUR-BRUST-DEHNUNG IM LIEGEN

Dehnen Sie Hüfte und unteren Rücken sanft.

**ZIEL**

Beweglichkeit von Hüfte und unterem Rücken

**POSITION**

Liegend

**MATERIAL**

Matte oder Bett

1



2



3

**SO GEHT'S:**

- 1 Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken.
- 2 Führen Sie ein Knie zum Brustkorb und halten Sie hinter dem Oberschenkel.
- 3 Senken und die Seite wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

15-25 Sekunden pro Seite halten

**LEICHTERE OPTION**

Lassen Sie das andere Knie gebeugt und den Fuß auf der Fläche.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Strecken Sie das gegenüberliegende Bein.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Lassen Sie Kopf und Schultern entspannt.





BEWEGLICHKEIT • DEHNEN

15



STUFE 1 • SANFT

Untere Rumpfdrehung

Bewegen Sie unteren Rücken und Hüften durch sanfte Drehung.



ZIEL

Rumpfbeweglichkeit



STUFE

Stufe 1 - Sanft



POSITION

Liegend



MATERIAL

Matte oder Bett



SO GEHT'S:

- 1 Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken.
- 2 Halten Sie die Knie zusammen und senken Sie sie sanft zu einer Seite.
- 3 Kehren Sie zur Mitte zurück und wechseln Sie die Seite.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

5-8 langsame Wiederholungen
pro Seite



LEICHTERE OPTION:

Bewegen Sie sich nur
über eine kleine Strecke.



**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Halten Sie auf jeder
Seite 5 Sekunden.



**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Lassen Sie beide
Schultern unten.



Beweglichkeitsübungen für Senioren



STRECKEN UND ENTSPANNEN DES GANZEN KÖRPERS

Schließen Sie mit einer angenehmen Streckbewegung ab.

**ZIEL**

Beweglichkeit des
ganzen Körpers

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S:**

- 1 Führen Sie beide Arme nach oben, während Sie aufrecht sitzen oder stehen.
- 2 Strecken Sie sich bis in die Fingerspitzen.
- 3 Senken Sie die Arme langsam und entspannen Sie die Schultern.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

5-8 Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION:**

Führen Sie
jeweils einen
Arm nach oben.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Gehen Sie beim
Strecken im Stand
auf die Zehenspitzen.

**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Bewegen Sie sich
langsam und
atmen Sie aus,
wenn die Arme
sinken.

