

Funktionelle Bewegung Aktivitäten für Senioren

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



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



Schritte für Schritt



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
das Material vor.



4

Folgen Sie dem Bild
und führen Sie die
Aktivität aus.



KURZER HINWEIS

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





Schnelle Übungsauswahl

Finden Sie die passende funktionelle Bewegungsübung für Ihre Bedürfnisse.

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Aufstehen vom Stuhl und Gehen	L2 - Aktiv	Sitzend zum Gehen	Stuhl und freier Weg
2	Nach einem Regal greifen	L2 - Aktiv	Stehend	Leichter Haushaltsgegenstand und Regal
3	Gegenstand vom Tisch aufheben	L1 - Sanft	Stehend oder sitzend	Leichter Gegenstand und Tisch
4	Tragen und Abstellen	L2 - Aktiv	Gehend	Leichter Korb oder Gegenstand
5	Wäsche falten und stapeln	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Handtücher
6	Becher umfüllen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Plastikbecher
7	Einkaufstasche heben	L2 - Aktiv	Stehend	Leichte wiederverwendbare Tasche
8	Über Hindernisse steigen	L2 - Aktiv	Gehend	Kegel oder Haushaltsgegenstände
9	Drehübung in der Tür	L2 - Aktiv	Gehend	Offene Tür oder zwei Markierungen
10	Beinheben am Bett	L2 - Aktiv	Liegend	Bett
11	Vom Stuhl zum Boden greifen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl und leichter Gegenstand
12	Jacke an- und ausziehen üben	L2 - Aktiv	Sitzend oder stehend	Leichte Strickjacke oder Jacke
13	Seitenreach an der Küchenzeile	L1 - Sanft	Stehend	Arbeitsplatte und leichte Gegenstände
14	Treppenstufe antippen	L2 - Aktiv	Abgestützt stehend	Unterste Stufe oder niedrige Stufe und Geländer
15	Sortieren und Tragen	L2 - Aktiv	Gehend	Leichte Gegenstände und zwei Körbe
16	Tisch abwischen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Tuch und Tisch
17	Behälter öffnen und schließen üben	L1 - Sanft	Sitzend	Behälter mit leichtem Griff
18	Telefon greifen und ablegen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Leichter telefonförmiger Gegenstand



Alltagsfunktion

Selbstständigkeit
aktivGroße
Wirkung

Heimfreundlich



Morgen besser



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.

Funktionelle Bewegungsaktivitäten für Senioren • 3



Vom Stuhl aufstehen und gehen

Üben Sie das Aufstehen, Losgehen und kontrollierte Zurücksitzen.

**ZIEL**

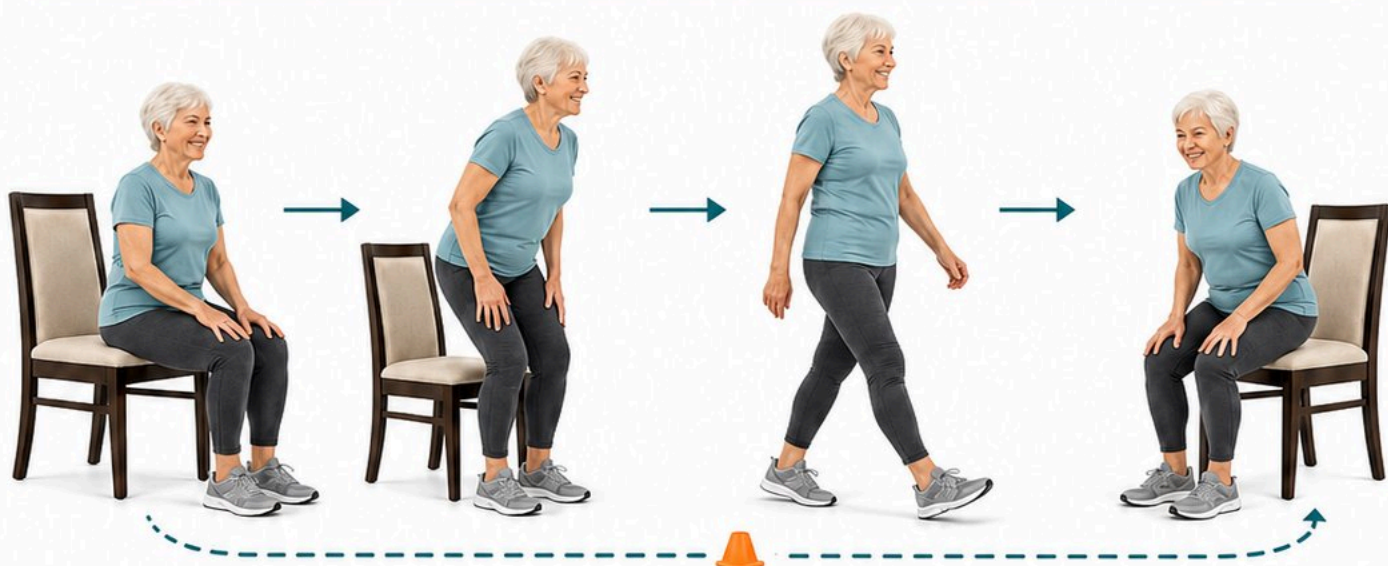
Transfer und Gehen

**POSITION**

Vom Sitzen zum Gehen

**MATERIAL**

Stuhl und freier Weg

**SO GEHT'S**

- 1 Stehen Sie vom Stuhl auf.
- 2 Pausieren Sie und gehen Sie dann zu einer Markierung wenige Schritte entfernt.
- 3 Drehen Sie um, gehen Sie zurück und setzen Sie sich kontrolliert.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

3-6 Durchgänge

**LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie Armlehnen und einen kürzeren Weg.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Tragen Sie einen leichten Gegenstand oder wechseln Sie die Richtung an zwei Markierungen.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Finden Sie vor dem Gehen das Gleichgewicht.





ZU EINEM REGAL GREIFEN

Üben Sie das Abstellen und Aufnehmen eines leichten Gegenstands.

**ZIEL**

Greifen über Kopf

**POSITION**

Stehend

**MATERIAL**

Leichter
Haushaltsgegenstand
und Regal

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie einen leichten Gegenstand auf Brusthöhe.
- 2 Greifen Sie zu einem Regal im angenehmen Bewegungsbereich.
- 3 Stellen Sie ihn ab, nehmen Sie ihn auf und kehren Sie zurück.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6-10 Wiederholungen

**LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie ein niedrigeres Regal oder führen Sie die Übung sitzend aus.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Stehen Sie nah genug, damit Sie sich nicht vorbeugen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie zwei Regalhöhen oder wechseln Sie die Arme.





VOM TISCH / AUFNEHMEN

Üben Sie kontrolliertes Greifen und Heben auf Hüfthöhe.

**ZIEL**

Beugen und Heben

**POSITION**

Stehend oder sitzend

**MATERIAL**

Leichter Gegenstand und Tisch

1**NAH AM TISCH
STEHEN ODER
SITZEN****2****NACH EINEM
LEICHTEN
GEGENSTAND
GREIFEN****3****ZUM KÖRPER
FÜHREN****4****ZURÜCKSTELLEN****SO GEHT'S:**

- 1 Stehen oder sitzen Sie nah am Tisch.
- 2 Greifen Sie mit beiden Händen nach einem leichten Gegenstand.
- 3 Führen Sie ihn zum Körper und stellen Sie ihn zurück.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

8-12 Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION:**

Führen Sie die Übung sitzend mit nahem Gegenstand aus.

**SCHWIERIGER:**

Bewegen Sie den Gegenstand zwischen zwei Tischpositionen.

**PRAKTISCHER
HINWEIS:**

Halten Sie den Gegenstand nah am Körper.





Tragen und abstellen

Üben Sie das Tragen eines Gegenstands über eine kurze Strecke.



ZIEL
Tragen



POSITION
Gehend



MATERIAL
Leichter Korb oder Gegenstand



SO GEHT'S

1. Halten Sie einen leichten Gegenstand nah am Körper.
2. Gehen Sie zu einer Zielfläche.
3. Stellen Sie ihn ab, drehen Sie um und kehren Sie zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

3-6 Durchgänge



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie einen leichteren Gegenstand und eine kürzere Strecke.



SCHWIERIGERE OPTION

Tragen Sie mit einer Hand oder gehen Sie um eine Markierung.



PRAKTISCHER HINWEIS

Blicken Sie beim Gehen nach vorn.





WÄSCHE / FALTEN UND STAPELN

Üben Sie Greifen, Falten und geordneten Handeinsatz.

**ZIEL**

Oberkörperfunktion

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**MATERIAL**

Handtücher

1 GREIFEN**2 FALTEN****3 STAPELN****SO GEHT'S:**

- 1** Legen Sie zwei oder drei Handtücher auf einen Tisch.
- 2** Falten Sie jedes Handtuch mit beiden Händen.
- 3** Stapeln Sie sie an einer Zielstelle.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

3-6 Handtücher

**LEICHTERE
OPTION:**Nutzen Sie
Waschlappen.**SCHWIERIGERE
OPTION:**Stellen Sie den
Stapel weiter weg
oder sortieren Sie
nach Größe.**PRAKTISCHER
HINWEIS:**Halten Sie die
Arbeitsfläche auf
angenehmer
Höhe.



Becher umsetzen

Bewegen Sie Gegenstände gezielt zwischen Positionen.



ZIEL

Handkontrolle
und Greifen



POSITION

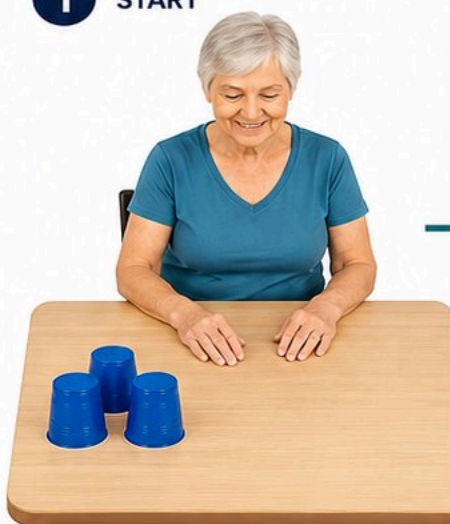
Sitzend oder
stehend



MATERIAL

Plastikbecher

1 START



2 EINEN BECHER UMSETZEN



3 ENDE



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie Becher auf eine Tischseite.
- 2 Setzen Sie jeweils einen Becher auf die andere Seite.
- 3 Stapeln oder ordnen Sie sie in einem einfachen Muster.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

6-12 Umsetzungen



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie größere Becher
und kürzere Greifwege.



SCHWIERIGERE OPTION

Wechseln Sie die Hände
oder folgen Sie einer
Farbreihenfolge.



PRAKTISCHER HINWEIS

Setzen Sie jeweils
einen Becher um.





Einkaufstasche anheben

Üben Sie das Anheben einer leichten Tasche von einer erhöhten Fläche.



ZIEL

Funktionelles Heben



POSITION

Stehend



MATERIAL

Leichte Tragetasche



SO GEHT'S

- 1 Stehen Sie nah an der Tasche auf Stuhl oder Tisch.
- 2 Beugen Sie die Knie leicht und fassen Sie beide Henkel.
- 3 Richten Sie sich auf, pausieren Sie und senken Sie die Tasche wieder ab.

WIEDERHOLUNGEN /
DAUER

6-10 Wiederholungen

LEICHTERE
OPTIONNutzen Sie eine
leere Tasche.SCHWIERIGERE
OPTIONLegen Sie einen oder
zwei leichte
Gegenstände hinein.PRAKTISCHER
HINWEISHalten Sie die
Tasche nah an
den Beinen.



Um Hindernisse gehen

Üben Sie Richtungswechsel um Gegenstände.



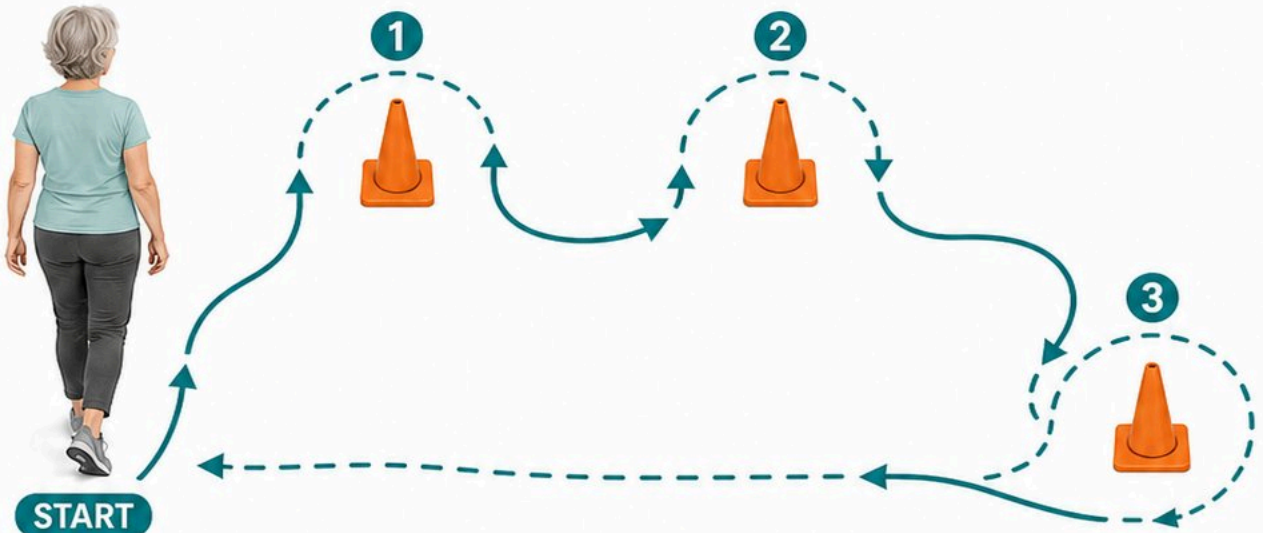
ZIEL
Gehen und Orientierung



POSITION
Gehend



MATERIAL
Kegel oder
Haushaltsgegenstände



SO GEHT'S:

- 1 Stellen Sie drei Gegenstände mit großen Abständen auf.
- 2 Gehen Sie um jeden Gegenstand.
- 3 Kehren Sie zum Startpunkt zurück.



WIEDERHOLUNGEN/ DAUER:

2-4 Durchgänge



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie eine oder zwei Markierungen auf geradem Weg.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie einen sanften S-förmigen Weg.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Nutzen Sie freie Flächen und kontrollierte Schritte.





Drehung an der Tür üben

Üben Sie Annähern, Drehen und Durchgehen durch einen Bereich.



ZIEL
Drehen



POSITION
Gehend



MATERIAL
Offene Tür oder zwei Markierungen



1 ZUR TÜR ODER
ZWISCHEN DIE
MARKIERUNGEN GEHEN.

2 KLEINE SCHRITTE
ZUM DREHEN
MACHEN.

3 WEITERGEHEN UND
ZURÜCKKEHREN.



SO GEHT'S:

- 1 Gehen Sie zur Tür oder durch die Lücke zwischen den Markierungen.
- 2 Machen Sie kleine Schritte zum Drehen.
- 3 Gehen Sie weiter hindurch und zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

3–6 Durchgänge



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie einen breiteren Abstand zwischen den Markierungen.



SCHWIERIGERE OPTION:

Tragen Sie einen leichten Gegenstand oder ändern Sie die Drehrichtung.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Vermeiden Sie eine scharfe Drehung auf einem Fuß.





Beine aufs Bett heben

Üben Sie das Anheben der Beine aufs Bett.



ZIEL
Beweglichkeit
im Bett



POSITION
Vom Sitzen
zum Liegen



MATERIAL
Bett

1 IM SITZEN STARTEN



2 ABSENKEN UND BEINE ANHEBEN



3 RÜCKBEWEGUNG ZUM ENDE



SO GEHT'S:

- 1 Sitzen Sie nahe an der Bettkante.
- 2 Senken Sie sich auf einen Unterarm, während Sie die Beine aufs Bett heben.
- 3 Führen Sie die Bewegung rückwärts aus, um sich aufzusetzen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

3-6 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Üben Sie im Sitzen das Anheben eines Beins nach dem anderen.



SCHWIERIGERE OPTION

Bewegen Sie sich flüssiger mit weniger Handhalt.



PRAKTISCHER HINWEIS

Führen Sie die Bewegung langsam und geordnet aus.





Zum Boden greifen vom Stuhl aus

Üben Sie das Greifen zu einem tiefen Ziel.



ZIEL
Tief greifen



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Stuhl und leichter Gegenstand



SO GEHT'S

1

Sitzen Sie nahe an der Stuhlkante mit weit stehenden Füßen.

2

Greifen Sie mit einer Hand zu einem Gegenstand zwischen den Füßen.

3

Nehmen Sie ihn auf und richten Sie sich wieder auf.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5-8 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Legen Sie den Gegenstand auf einen niedrigen Hocker.



SCHWIERIGERE OPTION

Legen Sie den Gegenstand etwas weiter vorn oder seitlich ab.



PRAKTISCHER HINWEIS

Lassen Sie beide Füße fest am Boden.





Jacke an- und ausziehen üben

Üben Sie koordinierte Armbewegungen beim Anziehen.

**ZIEL**

Bewegung beim Anziehen

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**MATERIAL**

Leichte Strickjacke oder Jacke

**SO GEHT'S:**

- 1 Halten Sie das Kleidungsstück offen.
- 2 Führen Sie einen Arm hinein, dann den anderen.
- 3 Ziehen Sie es zurecht und führen Sie die Abfolge rückwärts aus.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

2-4 Durchgänge

**LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie sitzend eine weite Strickjacke.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Üben Sie mit Knöpfen oder Reißverschluss.

**PRAKTISCHER HINWEIS:**

Gehen Sie Schritt für Schritt vor.





SEITLICH GREIFEN / AN DER KÜCHENPLATTE

Üben Sie das Greifen nach Gegenständen entlang einer Arbeitsplatte.

**ZIEL**

Seitliches Greifen

**POSITION**

Stehend

**MATERIAL**Arbeitsplatte und
leichte Gegenstände**1** IN DER MITTE
STARTEN**2** NACH LINKS
GREIFEN**3** ZUR MITTE
ZURÜCK**4** NACH RECHTS
GREIFEN**SO GEHT'S:**

- 1** Stehen Sie nah an der Arbeitsplatte.
- 2** Bewegen Sie einen Gegenstand von der Mitte zur Seite.
- 3** Stellen Sie ihn zurück und wiederholen Sie auf der anderen Seite.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

6-10 pro Seite

**LEICHTERE
OPTION:**

Führen Sie die
Übung sitzend
am Tisch aus.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Vergrößern Sie den
Greifweg oder
wechseln Sie
die Hände.

**PRAKTISCHER HINWEIS:** Halten Sie die Hüften nah an der Arbeitsplatte.



Stufe antippen

Üben Sie das Anheben des Fußes auf Stufenhöhe.

**ZIEL**

Schrittvorbereitung

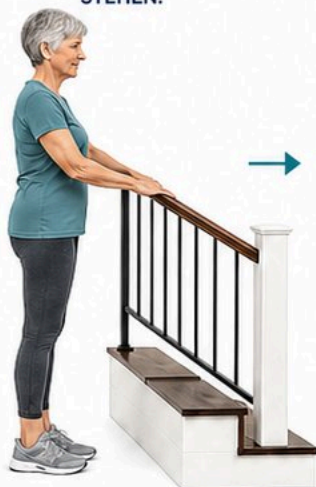
**POSITION**

Stehend mit Halt

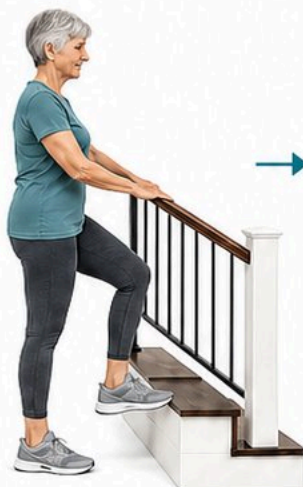
**MATERIAL**

Unterste Stufe oder niedrige Stufe und Geländer

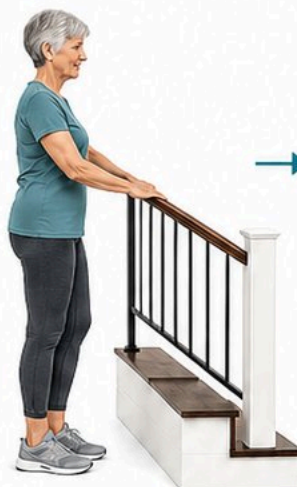
1 MIT HALT VOR DER UNTERSTEN STUFE STEHEN.



2 EINEN FUSS AUF DIE STUFE TIPPEN.



3 IHN ZUM BODEN ZURÜCKFÜHREN.



3 SEITEN WECHSELN.

**SO GEHT'S:**

- 1** Stehen Sie mit Halt vor der untersten Stufe.
- 2** Tippen Sie mit einem Fuß auf die Stufe.
- 3** Stellen Sie ihn zurück auf den Boden und wechseln Sie die Seite.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

8-12 Antippen insgesamt

**LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie statt einer Stufe eine Bodenmarkierung.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Verlagern Sie mehr Gewicht auf die Stufe, ohne ganz hinaufzusteigen.

**PRAKTISCHER HINWEIS:**

Setzen Sie den ganzen Fuß auf die Stufe.





GEGENSTÄNDE SORTIEREN UND TRAGEN

Verbinden Sie Sortieren mit Tragen über kurze Strecken.

**ZIEL**

Planung und Bewegung

**POSITION**

Gehend

**MATERIAL**

Leichte Gegenstände und zwei Körbe

1 EINEN GEGENSTAND AUSWÄHLEN**2 ZUM PASSENDEN KORB TRAGEN****3 ABLEGEN UND ZURÜCKKEHREN****SO GEHT'S**

1. Legen Sie gemischte Gegenstände in einen Korb.
2. Wählen Sie einen Gegenstand und tragen Sie ihn zum passenden Korb.
3. Kehren Sie für den nächsten Gegenstand zurück.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

6-12 Gegenstände

**LEICHTERE OPTION**

Sortieren Sie weniger Gegenstände.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie mehr Kategorien oder stellen Sie die Körbe weiter auseinander.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Nennen Sie die Kategorie vor dem Ablegen.

**VISUELLE ANWEISUNG**

Weite Szene mit zwei beschrifteten Körben.





Tischwischmuster

Üben Sie Greifen und wiederholte Armbewegungen.



ZIEL

Oberkörperausdauer



POSITION

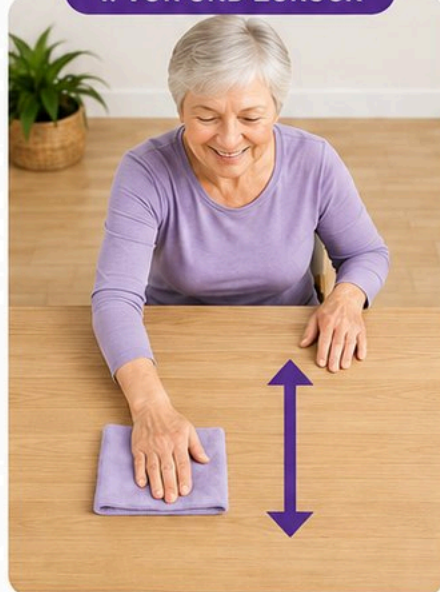
Sitzend oder stehend



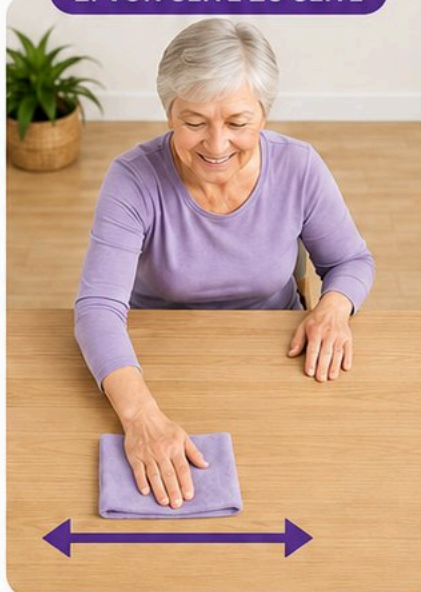
MATERIAL

Tuch und Tisch

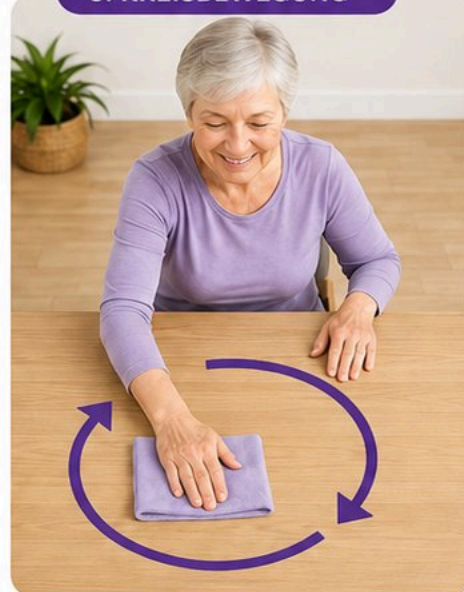
1. VOR UND ZURÜCK



2. VON SEITE ZU SEITE



3. KREISBEWEGUNG



SO GEHT'S

1. Legen Sie ein Tuch unter eine Hand.
2. Wischen Sie vor und zurück.
3. Machen Sie seitliche und kreisende Bewegungen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

30-60 Sekunden



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie sitzend einen kleinen Bereich.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie beide Hände oder greifen Sie über einen größeren Bereich.



PRAKTISCHER HINWEIS

Halten Sie die Schulter entspannt.





Behälter öffnen und schließen üben

Üben Sie Greifen, Drehen und Loslassen.



ZIEL
Handfunktion



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Gut greifbare
Behälter



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie zwei Behälter auf einen Tisch.
- 2 Öffnen Sie einen Deckel mit beiden Händen.
- 3 Schließen Sie ihn und gehen Sie zum nächsten Behälter.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

4-8 Behälter



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie große,
lockere Deckel.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie verschiedene
Deckelarten oder sortieren
Sie Gegenstände in Behälter.



PRAKTISCHER HINWEIS

Wählen Sie Behälter,
die sich leicht
öffnen lassen.



VISUELLE ANWEISUNG: Nahaufnahme einer Tischabfolge.





18 Telefon greifen und ablegen



STUFE 1 - SANFT

Üben Sie das Greifen und Zurücklegen eines Alltagsgegenstands.



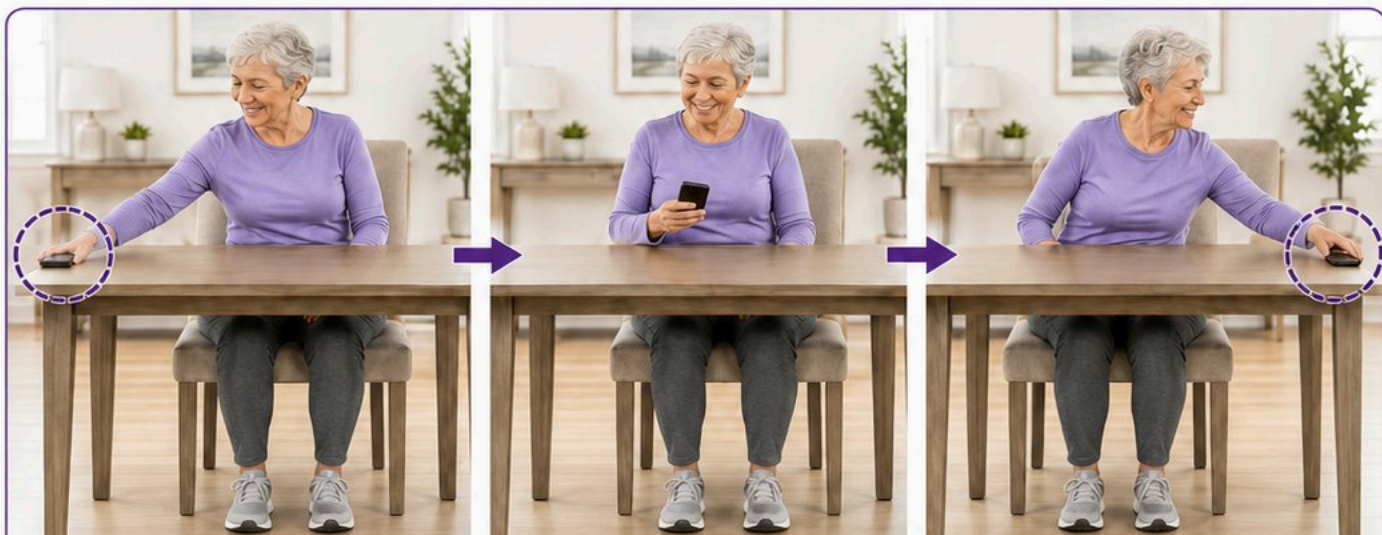
ZIEL
Alltagsgreifen



POSITION
Sitzend oder stehend



MATERIAL
Leichter telefonförmiger Gegenstand



1 SEITLICH GREIFEN UND DEN GEGENSTAND FASSEN.

2 ZUM KÖRPER FÜHREN.

3 ZUR AUSGANGSPOSITION ZURÜCKLEGEN UND DIE SEITE WECHSELN.

Linkes Ziel

Rechtes Ziel



SO GEHT'S:

1. Legen Sie den Gegenstand leicht seitlich ab.
2. Greifen Sie danach, fassen Sie ihn und führen Sie ihn zum Körper.
3. Legen Sie ihn an den Startplatz zurück und wechseln Sie die Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

6-10 pro Seite



LEICHTERE OPTION:

Legen Sie den Gegenstand näher ab.



SCHWIERIGERE OPTION:

Legen Sie ihn in unterschiedlichen Höhen oder Positionen ab.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Drehen Sie den ganzen Körper, wenn Sie weiter greifen.



VISUELLE ANWEISUNG:

Tischszene im Sitzen mit Zielen links und rechts.

