

≡ Stuhlübungen ≡

für

Senioren

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



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



Schritt für Schritt



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



So nutzen Sie diesen Leitfaden

Wählen Sie eine Übung entsprechend dem Ziel, dem aktuellen Niveau, Ihrer Position und der verfügbaren Ausrüstung. Lesen Sie die kurzen Schritte, folgen Sie der visuellen Abfolge und wählen Sie die einfachere oder anspruchsvollere Option, wenn Sie die Übung anpassen möchten.

1



Ziel wählen.

Legen Sie fest, was Sie verbessern oder unterstützen möchten.

2



Niveau und Position abstimmen.

Wählen Sie das Niveau, das zu Ihrer Fähigkeit passt, und die Position, in der Sie sich sicher und unterstützt fühlen.

3



Ausrüstung vorbereiten.

Stellen Sie die benötigten Materialien zusammen und richten Sie einen klaren, stabilen Platz ein.

4



Abfolge folgen und Übung durchführen.

Lesen Sie die Schritte, folgen Sie der Abfolge und führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo aus.



KURZER HINWEIS

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





⇒ Schnelle Übungsauswahl ⇐

#	Übung	Level	Position	Material
1	 Marschieren im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
2	 Fersenheben im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
3	 Zehenspitzenheben im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
4	 Beinstrecken im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
5	 Hüftabduktion im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl; optionales Loop-Band
6	 Ball drücken im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Weicher Ball oder Kissen
7	 Bizepscurls im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Leichte Hanteln oder Flaschen
8	 Frontheben im Sitzen	L2-Aktiv	Sitzend	Leichte Hanteln oder kein Gewicht
9	 Rudern im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Theraband
10	 Brustpresse im Sitzen	L2-Aktiv	Sitzend	Theraband
11	 Rumpfdrehung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
12	 Seitliches Beugen im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
13	 Boxen im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Keine oder leichte Hanteln
14	 Diagonale Reichweite im Sitzen	L2-Aktiv	Sitzend	Leichter Gegenstand optional
15	 Fersengleiten im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl und glatter Boden
16	ABC  Fußballphabet im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl
17	 Ballübergabe unter dem Knie	L2-Aktiv	Sitzend	Weicher Ball
18	 Langsamer Schnellmarsch	L2-Aktiv	Sitzend	Stuhl
19	 Reichweiten-Zirkel im Sitzen	L2-Aktiv	Sitzend	Drei leichte Gegenstände und Tisch
20	 Abwärmattung im Sitzen	L1-Sanft	Sitzend	Stuhl



KRAFT AUFBAUEN

Muskeln kräftigen und Stabilität verbessern.



GLEICHGEWICHT FÖRDERN

Selbstvertrauen stärken und Stürze reduzieren.



MOBILITÄT STÄRKEN

Beweglicher werden und unabhängig bleiben.



WOHLBEFINDEN FÖRDERN

Sich besser fühlen, klarer denken und das Leben genießen.





01 Marschieren im Sitzen

Wärmen Sie die Beine mit abwechselndem Anheben der Knie auf.



ZIEL

Hüftbeweglichkeit
und Ausdauer



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Sitzen Sie mit flachen Füßen.
- 2 Heben Sie ein Knie.
- 3 Senken Sie es ab und wechseln Sie im gleichmäßigen Tempo.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

30-60 Sekunden



EINSTEIGER- OPTION

Heben Sie nur die Ferse.



HERAUSFORDERUNG STEIGERN

Fügen Sie
gegensätzliche
Armbewegungen hinzu.



HINWEIS

Blieben Sie aufrecht,
ohne sich nach
hinten zu lehnen.



BILDICHE ANLEITUNG: Frontansicht der abwechselnden Beinbewegung im Sitzen.





KÖRPERLICH · BEINE

02



STUFE 1 - SANFT

FERSENHEBEN IM SITZEN

Stärken Sie die Wadenmuskulatur aus einer stabilen Sitzposition.



ZIEL

Wadenkraft



POSITION

Sitzend



AUSRÜSTUNG

Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Zehen auf den Boden halten.
- 2 Beide Fersen anheben.
- 3 Langsam absenken.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**



12-20
Wiederholungen

**LEICHTERE
VARIANTE**



Eine Ferse nach
der anderen
anheben.

**MEHR
HERAUSFORDERUNG**



Ein leichtes
Gewicht quer
über die
Oberschenkel
legen.

**PRAKTISCHER
TIPP**



Drücken Sie
durch die
Fußballen.



VISUELLE ANLEITUNG

Nahaufnahme von Füßen und Unterschenkeln.



Stuhlübungen für ältere Erwachsene



KRAFT • UNTERSCHENKEL

03



STUFE 1 - SANFT

Zehenheben im Sitzen

Stärkt die Vorderseite der Unterschenkel.



ZIEL

Kraftaufbau



POSITION

Sitzen



AUSRÜSTUNG

Stuhl



VISUELLE ANWEISUNG

Spitzen nach oben ziehen.



SO GEHT'S

- 1 Fersen auf den Boden stellen.
- 2 Zehenspitzen und Vorfuß anheben.
- 3 Langsam senken.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

12–20 Wiederholungen



LEICHTERE VARIANTE

Abwechselnd die Füße anheben.



HERAUSFORDERNDERE VARIANTE

Die angehobene Position 3 Sekunden halten.



PRAKTISCHER TIPP

Fersen fest auf dem Boden lassen.



Stuhlübungen für Senioren

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärktes Leben.



BEINSTRECKEN IM SITZEN

Stärkt die Vorderseite der Oberschenkel.



Ziel
Oberschenkelkraft



Stufe
Stufe 1 • Sanft



Position
Sitzend



Ausrüstung
Stuhl

1 AUFRECHT SITZEN



2 EIN KNIE NACH VORN STRECKEN



3 SENKEN UND SEITE WECHSELN



SO GEHT'S

1. Aufrecht sitzen.
2. Ein Knie nach vorn strecken.
3. Senken und Seite wechseln.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8–12 pro Bein



EINFACHERE OPTION

Kleineren Bewegungsumfang verwenden.



HERAUSFORDERNDERE OPTION

Oben halten oder ein leichtes Gewicht am Knöchel hinzufügen.



PRAKTISCHER TIPP

Den Oberschenkel gestützt halten.





Hüftabduktion im Sitzen

Stärkt die seitlichen Hüften.



Ziel
Äußere Hüftkraft



Stufe
Stufe 1 • Sanft



Position
Sitzen



Material
Stuhl; optionales
Loop-Band

1 SITZEN

Sitzen Sie mit
füßen hüftbreit
auseinander.



2 NACH AUSSEN

Bewegen Sie beide
Knie nach außen.



3 ZURÜCK

Kehren Sie langsam
in die Ausgangsposition
zurück.



SO GEHT'S

1. Setzen Sie sich mit
füßen hüftbreit
auseinander.
2. Bewegen Sie beide
Knie nach außen.
3. Kehren Sie langsam
zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

10–15 Wiederholungen



LEICHTERE VARIANTE

Bewegen Sie ein
Knie nach dem
anderen.



HERAUSFORDERNDE VARIANTE

Fügen Sie ein
Loop-Band oberhalb
der Knie hinzu.



PRAKTISCHER TIPP

Halten Sie die
Füße auf dem
Boden.





Balldrücken im Sitzen

Stärke die Innenschenkel.

**ZIEL**

Innenschenkelkraft

**STUFE**

Stufe 1 • Sanft

**POSITION**

Sitzend

**AUSRÜSTUNG**Weicher Ball
oder Kissen

1 DEN BALL
ZWISCHEN
DIE KNIE LEGEN.



2 SANFT
DRÜCKEN.



3 HALTEN,
DANN LÖSEN.

**SO GEHT'S**

1. Den Ball zwischen die Knie legen.
2. Sanft drücken.
3. Halten, dann lösen.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10 Wiederholungen,
3-Sekunden-Halt

**EINFACHERE
VARIANTE**

Ein weiches
Kissen
verwenden.

**MEHR
HERAUSFORDERUNG**

5 Sekunden
halten.

**PRAKTISCHER
TIPP**

Aufrecht sitzen
und Füße flach
halten.





STUHLÜBUNGEN • ARMKRAFT

07



STUFE 1 • SANFT

Bizepscurl im Sitzen

Stärken Sie die Arme für den Alltag.



Ziel
Armkraft



Stufe
Stufe 1 • Sanft



Position
Sitzend



Ausrüstung
Leichte Hanteln
oder Wasserflaschen

- 1** Halten Sie die Hanteln mit den Handflächen nach vorne, Arme nach unten.



- 2** Beugen Sie die Ellbogen und führen Sie die Hanteln in einer Curl-Bewegung nach oben.



- 3** Langsam wieder nach unten senken.



SO GEHT'S

1. Halten Sie die Hanteln mit Handflächen nach vorne.
2. Beugen Sie die Ellbogen.
3. Langsam wieder nach unten senken.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8–12 Wiederholungen



EINFACHERE OPTION

Leichteres Gewicht
verwenden.



PRAKTISCHER TIPP

Halten Sie die
Ellbogen nah an
den Rippen.



Stuhlübungen für Senioren • 10

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärkte Leben.



≡ P11 Frontheben im Sitzen ≡

Stärken Sie die Schultern für nach vorne gerichtete Bewegungen.



ZIEL
Schulterkraft



STUFE
Stufe 2 • Aktiv



POSITION
Sitzend



AUSRÜSTUNG
Leichte Gewichte
oder kein Gewicht

1 START



2 HEBEN



3 SENKEN



SO GEHT'S

- 1 Halten Sie die Arme seitlich am Körper.
- 2 Heben Sie beide Arme nach vorne bis auf eine angenehme Höhe.
- 3 Senken Sie die Arme langsam wieder ab.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6–10 Wiederholungen



**EINFACHERE
VARIANTE**

Heben Sie abwechselnd einen Arm nach dem anderen – ohne Gewicht.



**HERAUSFORDERNDE
VARIANTE**

Fügen Sie Gewichte hinzu oder halten Sie 2 Sekunden lang oben.



**PRAKTISCHER
TIPP**

Stoppen Sie unterhalb der Schulterhöhe, falls gewünscht.





Rudern im Sitzen

Stärkt die Muskulatur der Haltung.



Ziel
Obere Rückenkraft



Stufe
Stufe 1 • Sanft



Position
Sitzend



Ausrüstung
Fitnessband

- 1 Halte das Band vor dem Körper.
- 2 Ziehe die Ellbogen nach hinten.
- 3 Langsam zurückführen.



SO GEHT'S

1. Halte das Band vor dem Körper.
2. Ziehe die Ellbogen nach hinten.
3. Langsam zurückführen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8–12 Wiederholungen



MEHR HERAUSFORDERUNG

Stärkeres Band verwenden oder mit nach hinten gezogenen Ellbogen pausieren.



EINFACHER MACHEN

Übung ohne Band ausführen.



PRAKTISCHER TIPP

Schultern nach unten ziehen.





STUHLÜBUNGEN • BRUST- UND ARMKRAFT

10



STUFE 2 • AKTIV

Brustdrücken im Sitzen

Kräftigen Sie die Druckmuskulatur.



ZIEL

Brust- und
armkraft



STUFE

Stufe 2 • Aktiv



POSITION

Sitzend



MATERIAL

Fitnessband

1

**DAS BAND HINTER
DEN OBEREN
RÜCKEN LEGEN**



2

**BEIDE HÄNDE
NACH VORN
DRÜCKEN**



3

**KONTROLLIERT
ZURÜCKKEHREN**



LEICHTERE OPTION

Mit nur einem Arm
drücken.



SCHWIERIGERE OPTION

Ein stärkeres
Fitnessband
verwenden.



PRAKTISCHER HINWEIS

Handgelenke
gerade halten.



Stuhlübungen für Senioren • 13





Rumpfdrehung im Sitzen

Verbessere deine Drehung aus einer stabilen Position.



Ziel
Rumpfbeweglichkeit



Stufe
Stufe 1 • Sanft



Position
Sitzend



Ausrüstung
Stuhl

- 1** Sitze aufrecht und lege die Hände auf die Brust.

- 2** Drehe den Oberkörper zur einen Seite.

- 3** Kehre zurück und wechsle die Seite.



SO GEHT'S

1. Sitze aufrecht und lege die Hände auf die Brust.
2. Drehe den Oberkörper zur einen Seite.
3. Kehre zurück und wechsle die Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5–8 pro Seite



EINFACHERE VARIANTE

Hände auf den Oberschenkeln lassen.



HERAUSFORDERNDE VARIANTE

Halte jede Drehung für 3 Sekunden.



PRAKTISCHER TIPP

Halte die Knie nach vorn gerichtet.





Seitliches Greifen im Sitzen

Verbessert die seitliche Beugung und das Greifen.



Ziel
Rumpfbeweglichkeit



Stufe
Stufe 1 · Sanft



Position
Sitzend



Ausrüstung
Stuhl

- 1 Eine Hand neben der Hüfte platzieren.
- 2 Den anderen Arm über den Kopf strecken.
- 3 Sanft zur Seite beugen und zurückkehren.



SO GEHT'S

1. Eine Hand neben der Hüfte platzieren.
2. Den anderen Arm über den Kopf strecken.
3. Sanft zur Seite beugen und zurückkehren.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5–8 pro Seite



EINFACHERE OPTION

Den Arm bis Schulterhöhe strecken.



HERAUSFORDERNDE OPTION

Das Greifen halten oder ein Ziel berühren.



PRAKTISCHER TIPP

Beide Hüften nach unten gerichtet halten.





Boxen im Sitzen



MATERIAL

Keines oder leichte Gewichte

1



2



3





14 SITZEND DIAGONAL GREIFEN

Üben Sie das Greifen über den Körper hinweg.

**ZIEL**

Koordination und
Rumpfbewegung

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Leichter Gegenstand
optional

**SO GEHT'S**

- 1 Greifen Sie mit einer Hand zum gegenüberliegenden Knie.
- 2 Kehren Sie zur Mitte zurück.
- 3 Greifen Sie nach oben zur gleichen Seite, dann wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

6–10 Wiederholungen
pro Seite

**LEICHTERE OPTION**

Nur die untere
Reichbewegung
ausführen.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Einen leichten Ball halten
und die Reichweite
vergrößern.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Bewegen Sie sich flüssig
durch die diagonale
Bewegung.



VISUELLE ANWEISUNG: Vordere sitzende Bewegung von unten nach oben diagonal.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. —



15 SITZEND / FERSENGLEITEN

Üben Sie Beugen und Strecken des Beins.

**ZIEL**

Knie- und Hüftmobilität

**POSITION**

Sitzend

**AUSSTATTUNG**

Stuhl und glatter Boden

**SO GEHT'S**

- 1 Schieben Sie eine Ferse leicht nach vorne.
- 2 Ziehen Sie die Ferse unter das Knie.
- 3 Schieben Sie die Ferse wieder nach vorne und wechseln Sie das Bein.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8–12 pro Bein

**EINFACHERE
MÖGLICHKEIT**

Verwenden Sie eine kürzere Gleitbewegung.

**MEHR
HERAUSFORDERUNG**

Legen Sie ein Handtuch unter den Fuß, um den Bewegungsbereich zu erweitern.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Achten Sie darauf, dass die Ferse Kontakt mit dem Boden behält.

**BILDICHE ANLEITUNG:** Seitenansicht (seitliche Perspektive) mit Pfeil zur Gleitbewegung.

Aktivitäts-Kit für Senioren

— Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärkte Leben. —



16 SITZENDES FUßALPHABET

Bewegen Sie den Knöchel in viele Richtungen.



ZIEL
Knöchelmobilität



POSITION
Sitzend



AUSRÜSTUNG
Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Heben Sie einen Fuß leicht an.
- 2 Nutzen Sie Ihre Zehen, um Buchstaben in die Luft zu malen.
- 3 Fuß wechseln.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

Buchstaben A-M oder das gesamte Alphabet pro Fuß.



LEICHTERE AUSFÜHRUNG

Nur Kreise und Linien zeichnen.



HERAUSFORDERNDER GESTALTEN

Größere Buchstaben verwenden oder ein kurzes Wort buchstabieren.



PRAKTISCHER HINWEIS

Bewegen Sie den Knöchel, nicht das ganze Bein.



BILDICHE ANLEITUNG: Nahaufnahme der nachgezeichneten Buchstaben mit dem Fuß.



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Hilfsmittel. Bessere Ergebnisse. Gestärkte Leben.



17 SITZEND BALL UNTER DEM KNIE DURCHGEBEN

Koordinieren Sie das Anheben des Beins und das Weitergeben eines Gegenstands.

**ZIEL**

Koordination und
Hüftbeweglichkeit

**POSITION**

Sitzend

**AUSRÜSTUNG**

Weicher Ball

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie einen weichen Ball.
- 2 Heben Sie ein Knie an und geben Sie den Ball darunter hindurch.
- 3 Senken Sie den Fuß ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Knie.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

6–12 Gesamtdurchgänge

**EINFACHERE OPTION**

Rollen Sie den Ball stattdessen um das Knie herum.

**HERAUSFORDERNDE OPTION**

Steigern Sie das Tempo oder wechseln Sie die Richtung.

**PRAKTISCHER TIPP**

Heben Sie das Knie nur so hoch an, wie es sich angenehm anfühlt.



BILDICHE ANLEITUNG: Abfolge im Sitzen mit Ballverlauf.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Lebensfreude.



18 SITZEND / SCHNELL-LANGSAM MARSCHIEREN

Reagieren Sie auf Tempoänderungen.



ZIEL
Rhythmus und
Ausdauer



POSITION
Sitzend



MATERIAL
Stuhl



LANGSAM



SCHNELL



SO GEHT'S

- 1 Marschieren Sie im langsamen Tempo.
- 2 Auf das Signal „schnell“ steigern Sie das Tempo.
- 3 Auf das Signal „langsam“ kehren Sie zum langsamen Tempo zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

4–6 Runden à
15 Sekunden



LEICHTERE OPTION

Verwenden Sie
statt Knieheben
Fersenheben.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie
Armschwünge hinzu
oder verlängern Sie
die schnellen Intervalle.



PRAKTISCHER HINWEIS

Behalten Sie die
Bewegung unter Kontrolle
– im langsamen und im
schnellen Tempo.



VISUELLE ANWEISUNG: Vorne aufrecht sitzen – Icons zeigen langsam/schnell.



Aktivitäts-Kit *für* Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit.



19 SITZEND GREIF- UND ABLAGEZIRKEL

Üben Sie das Erreichen in mehrere Richtungen.



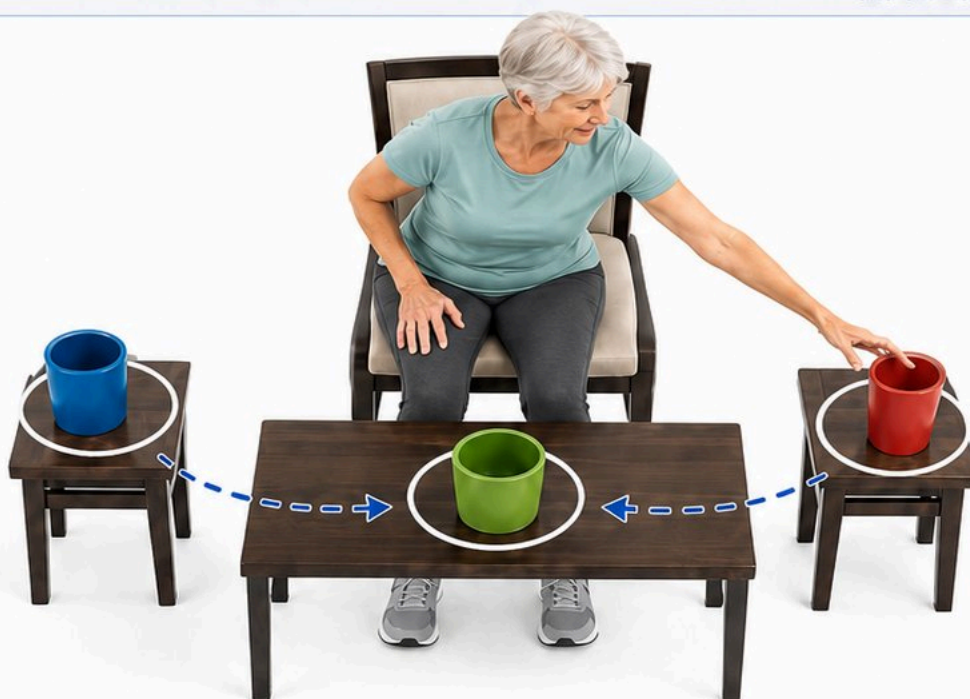
ZIEL
Funktionelles Erreichen



POSITION
Sitzend



AUSRÜSTUNG
Drei leichte Gegenstände
und ein Tisch



SO GEHT'S

- 1 Gegenstände vorne und auf beiden Seiten platzieren.
- 2 Einen Gegenstand in die Mitte bewegen.
- 3 Fortfahren, bis alle Gegenstände den Platz gewechselt haben.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

2–4 Runden



EINFACHERE VARIANTE

Gegenstände näher platzieren.



HERAUSFORDERNDERE VARIANTE

Gegenstände weiter entfernt platzieren oder einer Farbfolge folgen.



PRAKTISCHER TIPP

Den Rumpf drehen statt sich mit dem Arm zu überstrecken.



BLICKRICHTUNG: Vorderansicht mit drei Zielen.



≡ Aktivitäts-Kit ≡

Praktische Hilfen. Bessere Ergebnisse. Mehr Lebensqualität.



STUHLÜBUNGEN • ABWÄRMEN

20



STUFE 1 • SANFT

20 SITZEND / ABWÄRMATMUNG

Beenden Sie eine Einheit mit langsamer Atmung und entspannter Armbewegung.

**ZIEL**

Erholung und Haltung

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Stuhl

**SO GEHT'S**

- 1 Sitzen Sie aufrecht mit den Händen auf den Oberschenkeln.
- 2 Atmen Sie ein, während Sie die Arme sanft öffnen.
- 3 Atmen Sie aus, während Sie die Hände zurück auf die Oberschenkel bringen.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

5-8 langsame Atemzüge

**LEICHTERE OPTION**

Halten Sie die Hände auf den Rippen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Heben Sie die Arme höher oder fügen Sie eine sanfte Seitwärtsbewegung hinzu.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie die Schultern entspannt.

**VISUELLE ANWEISUNG:** Folge der vorderen Sitzabfolge mit Atempfeilen.**Aktivitäts-Kit für Senioren***— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Mehr Selbstständigkeit. —*