

Aktivitäten ≡ ohne Geräte ≡ für Senioren

12 sofort einsetzbare Aktivitäten mit klarer Vorbereitung
und visuellen Anleitungen.



Sofort
einsetzbar



Einfache
Vorbereitung



Einzeln und /
in der Gruppe



Kraft

Muskeln aufbauen
und erhalten.



Gleichgewicht

Stabilität verbessern
und Stürze
vorbeugen.



Mobilität

Sich leichter bewegen
und selbstbewusst
unterwegs sein.



Kognition

Geistig fit bleiben
und aktiv
engagieren.



Wohlbefinden

Sich besser fühlen,
Energie tanken
und das Leben
genießen.



≡ **Aktivitäts-Kit für Senioren** ≡

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben.

PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE



SO NUTZEN SIE DIESEN LEITFADEN

Wählen Sie eine Aktivität nach Ziel, Stufe, Gruppengröße und verfügbarem Material. Bereiten Sie den Raum vor, prüfen Sie die kurzen Schritte und nutzen Sie bei Bedarf die leichtere oder die anspruchsvollere Option.



1 Wählen Sie Aktivität und Format.



2 Bereiten Sie Material und Raum vor.



3 Passen Sie die Stufe an.



4 Folgen Sie der Bildfolge und führen Sie die Aktivität durch.



KURZER HINWEIS

Halten Sie Wege frei und stellen Sie Stühle oder stabile Stützen dort auf, wo die Aktivität sie verlangt.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben. —



Aktivitäten ohne Geräte für ältere Erwachsene

• Einfach. Sicher. Wirksam. •

03

AKTIVITÄTSAUSWAHL

1 Seitenschritte mit Stuhlstützung



- ✓ Ziel: Stärkung und Mobilität des Unterkörpers
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stabiler Stuhl

2 Wanddrücken und Zurückdrücken



- ✓ Ziel: Stärkung des Oberkörpers
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Wand

3 Sitzender Marsch und Reichbewegung



- ✓ Ziel: Koordination und Ausdauer
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl

4 Mini-Kniebeuge an der Arbeitsplatte



- ✓ Ziel: Stärkung des Unterkörpers
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Arbeitsplatte

5 Fersen-Zehen-Wippe



- ✓ Ziel: Knöchelbeweglichkeit und Gleichgewicht
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl oder Arbeitsplatte

6 Knieheben im Stand



- ✓ Ziel: Hüftstärkung und Gleichgewicht
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl

7 Sitzender Boxmuster



- ✓ Ziel: Oberkörperausdauer und Koordination
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl

8 Stehende Reichbewegung zu Zielen



- ✓ Ziel: Gleichgewicht und Zielgenauigkeit
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Wand oder Tischziele

9 Schritt über Linie auf dem Boden



- ✓ Ziel: Bodenfreiheit
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Klebeband oder Linie

10 Stuhlkreis- Gehen



- ✓ Ziel: Gehen und Drehen
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl

11 Sitzen, Greifen und Platzieren



- ✓ Ziel: Funktionale Bewegung
- 🚶 Level: L1 - Sanft
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell / Stuhl und Haushaltsgegenstände

12 Marsch-Stopp-Los



- ✓ Ziel: Reaktion und Ausdauer
- 🚶 Level: L2 - Aktiv
- 👥 Format / Ausstattung: Individuell oder Gruppe / Keine



PASSEND WÄHLEN:
Wählen Sie Aktivitäten
passend zu Fähigkeiten
und Energie der
Teilnehmenden.



BEI BEDARF ANPASSEN:
Passen Sie Schwierigkeit,
Tempo oder Format an, um
Erfolg und Sicherheit zu
fördern.



INTERESSANT HALTEN:
Abwechslung und Alltagsbezug
helfen Teilnehmenden, motiviert
und eingebunden zu
bleiben.



➤ Aktivitäts-Kit für Senioren ➤

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben.

Aktivitäten ohne Geräte für Senioren • 3



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

01



STUFE 1 - SANFT

SEITENSCHRITTE MIT STUHLSTÜTZUNG

Üben Sie die Seitwärtsbewegung ohne Spezialgeräte.



ZIEL:

Kraft und
Mobilität der
Beine



STUFE:

Stufe 1 -
Sanft



FORMAT:

Einzeln



MATERIAL:

Stabiler
Stuhl



SO GEHT'S:

1. Stellen Sie sich hinter den Stuhl.
2. Machen Sie einen Schritt nach rechts, ziehen Sie den linken Fuß nach, dann umgekehrt.
3. Halten Sie die Schritte klein und kontrolliert.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

6-10 Schritte pro Richtung



LEICHTERE OPTION:

Lassen Sie beide Hände
am Stuhl.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie eine Hand und
beugen Sie die Knie
leicht.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben. —

Aktivitäten ohne Geräte für Senioren • 4



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

02



STUFE 1 - SANFT

WANDDRÜCKEN UND LÖSEN

Stärken Sie die Druckmuskeln an einer stabilen Fläche.



ZIEL

Kraft des
Oberkörpers



STUFE

Stufe 1 -
Sanft



FORMAT

Einzeln



MATERIAL

Wand



SO GEHT'S

1. Legen Sie die Hände an die Wand.
2. Beugen Sie die Ellbogen und bringen Sie die Brust nach vorn.
3. Drücken Sie sich weg und richten Sie sich auf.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-15 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Stellen Sie sich näher
an die Wand.



SCHWIERIGERE OPTION

Stellen Sie sich weiter weg
und verlangsamen Sie die
Absenkphase.



Aktivitäten ohne Geräte für Senioren • 5

Aktivitäts-Kit für Senioren



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

03



STUFE 1 - SANFT

MARSCHIEREN IM SITZEN

MIT GREIFEN

Verbinden Sie Bewegung von Beinen und Oberkörper.



ZIEL:
Koordination
und Ausdauer



STUFE:
Stufe 1 -
Sanft



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Stuhl



Wechselnde Kreuzsequenz nach vorn.



SO GEHT'S:

1. Marschieren Sie im Sitzen.
2. Greifen Sie mit dem gegenüberliegenden Arm bei jedem Knieheben nach vorn.
3. Setzen Sie in angenehmem Rhythmus fort.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

30-60 Sekunden



LEICHTERE OPTION:

Marschieren Sie ohne
Armbewegung.



SCHWIERIGERE OPTION:

Greifen Sie über den Kopf
oder erhöhen Sie das Tempo.



Aktivitätsleitfaden für Senioren

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärktes Leben.

6. Keine Geräte. Ältere Erwachsene.



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

04



STUFE 2 - AKTIV

MINI-KNIEBEUGE AN DER TISCHKANTE

Bauen Sie funktionelle Beinkraft auf.



ZIEL:
Kraft der
Beine



STUFE:
Stufe 2 -
Aktiv



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Tischkante



SO GEHT'S:

- 1 Halten Sie die Tischkante leicht.
- 2 Schieben Sie die Hüfte zurück und beugen Sie die Knie leicht.
- 3 Richten Sie sich wieder auf.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION:

Beugen Sie weniger tief.



SCHWIERIGERE OPTION:

Halten Sie unten kurz inne oder reduzieren Sie die Handstützung.



Aktivitätsleitfaden für Senioren

Praktische Tipps, Bessere Ergebnisse, Mehr Lebensqualität

Aktivitäten ohne Geräte für ältere Erwachsene • 7



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

05



STUFE 1 - SANFT

FERSEN-ZEHEN- WIPPEN

Üben Sie die kontrollierte Gewichtsverlagerung vor und zurück.



ZIEL:

Sprunggelenk-
Mobilität und
Gleichgewicht



STUFE:

Stufe 1 -
Sanft



FORMAT:

Einzeln



MATERIAL:

Stuhl oder
Tischkante



SO GEHT'S:

- 1 Heben Sie die Fersen und stehen Sie auf den Fußballen.
- 2 Senken und heben Sie die Zehen, während die Fersen unten bleiben.
- 3 Setzen Sie fließend fort.



WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:

10-15 Zyklen



LEICHTERE OPTION:

Führen Sie die Übung
im Sitzen aus.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie weniger
Handstützung.



≡ Aktivitätsleitfaden für Senioren ≡

— Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmtes Leben. —



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

06



STUFE 2 - AKTIV

KNIEHEBEN / IM STEHEN

Üben Sie Fußabheben und Gewichtsverlagerung.



ZIEL:
Hüftkraft und
Gleichgewicht



STUFE:
Stufe 2 -
Aktiv



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Stuhl



SO GEHT'S:

- 1 Stehen Sie aufrecht mit Halt.
- 2 Heben Sie ein Knie.
- 3 Senken Sie ab und wechseln Sie die Seite.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

10-16 Hebungen insgesamt



LEICHTERE OPTION:

Heben Sie nur
die Ferse.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie eine Hand oder
halten Sie oben kurz inne.



≡ **Aktivitäts-Kit für Senioren** ≡

— Aktivitäten ohne Geräte für Senioren • 9 —



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

07



STUFE 1 - SANFT

SCHLAGMUSTER IM SITZEN

Bringen Sie Rhythmus und Arm-Ausdauer ein.



ZIEL:
Ausdauer des
Oberkörpers



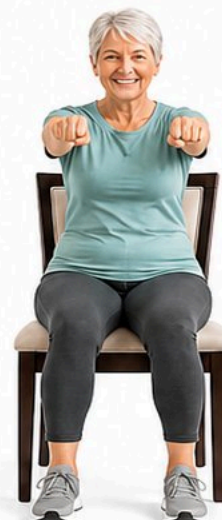
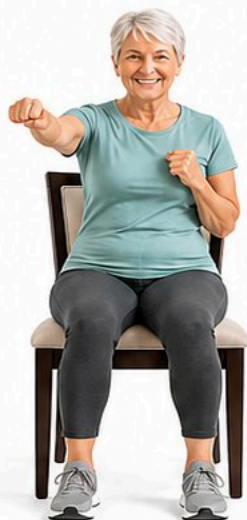
STUFE:
Stufe 1 -
Sanft



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Stuhl



SO GEHT'S:

- 1 Halten Sie die Hände nahe der Brust.
- 2 Schlagen Sie rechts, links, dann mit beiden Armen nach vorn.
- 3 Wiederholen Sie das Drei-Teil-Muster.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

6-10 Runden



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie einzelne
Wechsel-Schläge.



SCHWIERIGERE OPTION:

Fügen Sie Diagonalschläge
hinzu oder erhöhen Sie das
Tempo der Kommandos.



Senior Activity Toolkit

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärkte. Leben.



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

08



STUFE 2 - AKTIV

GREIFEN IM STEHEN / ZU ZIELEN

Üben Sie das Greifen in mehrere Richtungen.



ZIEL:
Gleichgewicht
und Greifen



STUFE:
Stufe 2 -
Aktiv



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Ziele an Wand
oder Tisch



SO GEHT'S:

1. Platzieren Sie drei sichtbare Ziele um den Körper.
2. Greifen Sie zu einem Ziel und kehren Sie zur Mitte zurück.
3. Setzen Sie in geplanter oder angesagter Reihenfolge fort.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

2-4 Runden



LEICHTERE OPTION:

Halten Sie die
Ziele nah.



SCHWIERIGERE OPTION:

Rücken Sie die Ziele
weiter weg oder ändern
Sie die Reihenfolge.



11. Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Mehr Lebensqualität.



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

09



STUFE 2 - AKTIV

SCHRITT ÜBER DIE BODENLINIE

Üben Sie den Schritt über eine sichtbare Grenze.



ZIEL:
Fußabheben



STUFE:
Stufe 2 - Aktiv



FORMAT:
Einzeln



MATERIAL:
Klebebandlinie



SO GEHT'S

- 1 Stellen Sie sich hinter die Linie.
- 2 Setzen Sie einen Fuß über die Linie und zurück.
- 3 Wechseln Sie die Füße.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-12 Schritte insgesamt



LEICHTERE OPTION

Tippen Sie mit der Fußspitze über die Linie.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie zwei parallele Linien oder gehen Sie seitwärts.



Aktivitäts-Toolkit für Senioren

— Praktische Übungen. Bessere Ergebnisse. Mehr Lebensfreude. —



OHNE GERÄTE • KRAFT • MOBILITÄT

10



STUFE 2 - AKTIV

KREISGANG UM DEN STUHL

Üben Sie das Gehen um einen stabilen Orientierungspunkt.



ZIEL:

Gehen und
Drehen



STUFE:

Stufe 2 -
Aktiv



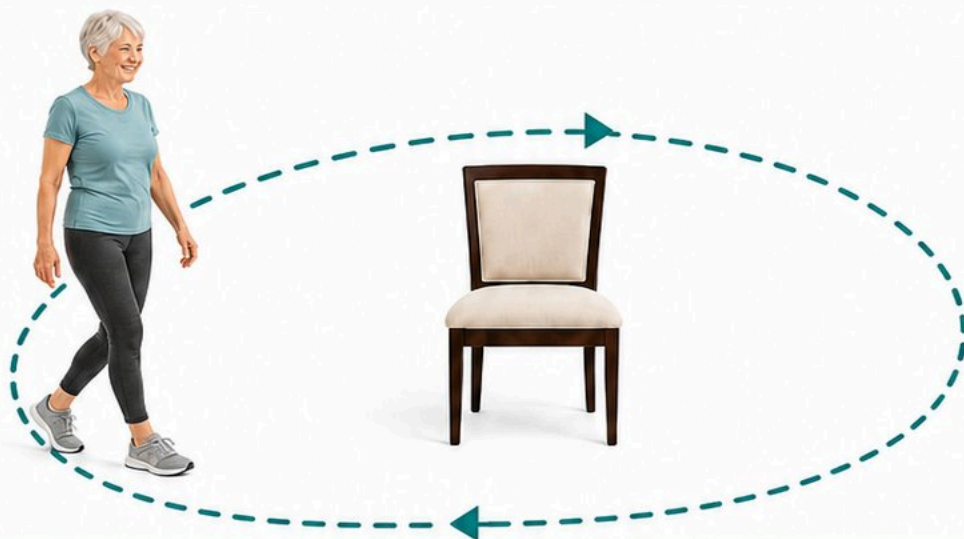
FORMAT:

Einzeln



MATERIAL:

Stuhl



SO GEHT'S:

- 1 Stellen Sie sich neben den Stuhl.
- 2 Gehen Sie langsam darum herum.
- 3 Wechseln Sie die Richtung.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

2-4 Runden pro Richtung



LEICHTERE OPTION:

Gehen Sie einen Halbkreis
und kehren Sie zurück.



SCHWIERIGERE OPTION:

Tragen Sie einen leichten
Gegenstand oder ändern Sie
das Tempo auf Kommando.



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡



OHNE GERÄTE • KÖRPERLICH

11



STUFE 1 - SANFT

Setzen, greifen und ablegen

➤ Verbinden Sie Greifen im Sitzen mit dem Ablegen ➤
von Gegenständen.



ZIEL:

Funktionelle
Bewegung



STUFE:

Stufe 1 -
Sanft



FORMAT:

Einzeln



MATERIAL:

Stuhl und
Alltagsgegenstände

VISUELLE ANWEISUNG: TISCHANORDNUNG MIT DREI ZONEN.



SO GEHT'S:

- 1 Platzieren Sie Gegenstände in der Mitte und an den Seiten.
- 2 Bewegen Sie einen Gegenstand an einen neuen Ort.
- 3 Setzen Sie fort, bis alle Gegenstände bewegt wurden.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

6-12 Transfers



LEICHTERE OPTION:

Halten Sie die
Gegenstände nah.



SCHWIERIGERE OPTION:

Vergrößern Sie die Greifdistanz
oder wechseln Sie die Hände.





Marsch-Stopp-Los

Reagieren Sie auf einfache Bewegungskommandos.



ZIEL:

Reaktion und
Ausdauer



FORMAT:

Einzeln oder
in der Gruppe



MATERIAL:

Keines



SO GEHT'S:

- 1 Marschieren Sie auf der Stelle.
- 2 Stoppen Sie beim Kommando „Stopp“.
- 3 Machen Sie weiter beim Kommando „Los“.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

6–10
Kommandowechsel



LEICHTERE OPTION:

Führen Sie die
Übung im
Sitzen aus.



SCHWIERIGERE OPTION:

Fügen Sie
Kommandos
„langsam“, „schnell“
und Richtungen hinzu.