

Fitness mit dem Fitnessband ≡ für Senioren ≡

12 sofort einsetzbare Aktivitäten mit
klarer Vorbereitung und visuellen Anleitungen.



Sofort
einsetzbar



Einfache
Vorbereitung



Einzeln und
Gruppenoptionen



≡ Aktivitäts-Kit für Senioren ≡

— Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben. —



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.





Aktivitätsauswahl

Übungen mit dem Fitnessband für Senioren

⇒ Bauen Sie Kraft auf, verbessern Sie die Stabilität und unterstützen Sie Alltagsbewegungen. ⇒

#	Aktivität	Ziel	Stufe	Format / Material
1	Rudern mit Fitnessband im Sitzen	Kraft des oberen Rückens	L1 - Sanft	Einzel / Fitnessband
2	Brustdrücken mit Fitnessband	Brust- und Armkraft	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband
3	Hüftabduktion mit Band im Sitzen	Kraft der äußeren Hüfte	L1 - Sanft	Einzel / Ringband und Stuhl
4	Seitenschritt mit Band im Stehen	Hüft- und Beinkraft	L3 - Herausforderung	Einzel / Ringband und Tischkante
5	Bizeps-Curl mit Fitnessband	Armkraft	L1 - Sanft	Einzel / Fitnessband
6	Trizeps-Drücken mit Fitnessband	Kraft der Armrückseite	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband
7	Band-Auseinanderziehen	Kraft des oberen Rückens	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband
8	Kniestreckung mit Fitnessband	Oberschenkelkraft	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband und Stuhl
9	Beinbeuge mit Fitnessband	Kraft der Oberschenkelrückseite	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband und Stuhl
10	Diagonales Greifen mit Fitnessband	Schulterkraft und Koordination	L2 - Aktiv	Einzel / Fitnessband
11	Monster Walk mit Fitnessband	Hüftkraft	L3 - Herausforderung	Einzel / Ringband
12	Partnerzug mit Fitnessband	Gruppenkraft und Koordination	L2 - Aktiv	Paar / Langes Fitnessband



Kraft aufbauen



Mobilität verbessern



Funktion fördern





Rudern mit Fitnessband im Sitzen

➤ *Stärken Sie Haltung und Zugmuskulatur.* ⇐



ZIEL

Kraft des
oberen Rückens



STUFE

Stufe 1 -
Sanft



FORMAT

Einzeln



MATERIAL

Fitnessband

START



ZIEHEN



SO GEHT'S

- 1 Halten Sie das Fitnessband vor dem Körper.
- 2 Ziehen Sie die Ellbogen zurück.
- 3 Kehren Sie langsam zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein leichteres
Fitnessband.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein stärkeres
Fitnessband oder halten Sie
kurz inne.



BRUSTDRÜCKEN MIT FITNESSBAND

Üben Sie ein kontrolliertes Drücken nach vorn.

Ziel: Brust- und Armkraft



LEVEL

Stufe 2 - Aktiv



FORMAT

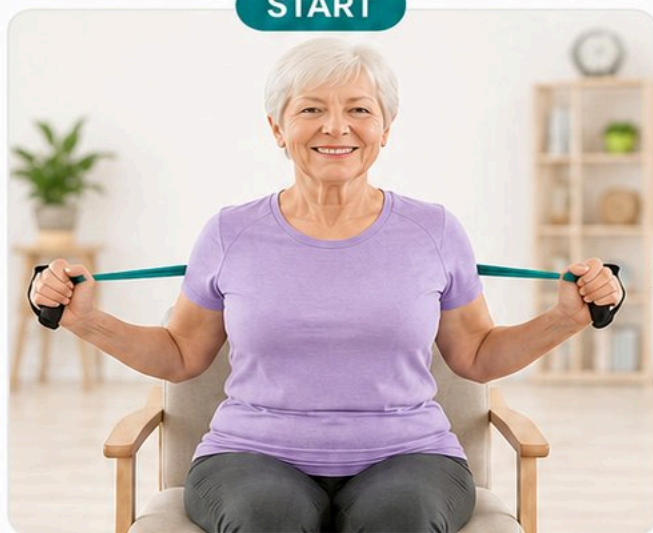
Einzeln



EQUIPMENT

Fitnessband

START



NACH VORN DRÜCKEN



1. Legen Sie das Fitnessband hinter den oberen Rücken.

2. Drücken Sie beide Hände nach vorn.

3. Kehren Sie kontrolliert zurück.



SO GEHT'S

- 1 Legen Sie das Fitnessband hinter den oberen Rücken.
- 2 Drücken Sie beide Hände nach vorn.
- 3 Kehren Sie kontrolliert zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Drücken Sie einen Arm nach dem anderen.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein stärkeres Fitnessband.



Hüftabduktion mit Band im Sitzen

Stärken Sie die seitliche Hüfte.

1 START



2 NACH AUSSEN
DRÜCKEN



3 LANGSAM
ZURÜCK



GOAL

Kraft der
äußeren Hüfte



FORMAT

Einzel



EQUIPMENT

Ringband und Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Legen Sie das Fitnessband oberhalb der Knie.
- 2 Drücken Sie die Knie nach außen.
- 3 Kehren Sie langsam zurück.



WIEDERHOLUNGEN

10-15
Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Üben Sie ohne
Fitnessband.



SCHWIERIGERE OPTION

Halten Sie 3 Sekunden
geöffnet.

Übungen mit dem Fitnessband • 6



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Tools. Bessere Ergebnisse. Selbstbestimmte Leben.



SEITENSCHRITT MIT BAND IM STEHEN

Bauen Sie seitliche Kraft auf.

**ZIEL**

Hüft- und
Beinkraft

**STUFE**

Stufe 3 -
Herausforderung

**FORMAT**

Einzelübung

**AUSSTATTUNG**

Fitnessband
und Stütze

BREITE SEITENSCHRITT-SEQUENZ

**SO GEHT'S**

- 1 Legen Sie das Fitnessband oberhalb der Knie.
- 2 Machen Sie einen Seitenschritt und halten Sie die Spannung.
- 3 Ziehen Sie den anderen Fuß nach.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

6-10 Schritte pro Richtung

**LEICHTERE OPTION**

Führen Sie die Übung ohne
Fitnessband aus.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie ein stärkeres
Fitnessband oder breitere Schritte.



Bizeps-Curl mit Fitnessband

➤ Stärken Sie die Arme für Hebeaufgaben. ➤



Ziel
Armkraft



Stufe
Stufe 1 - Sanft



Format
Einzel



Ausrüstung
Fitnessband



SO GEHT'S

- 1 Stehen oder sitzen Sie auf der Mitte des Fitnessbands.
- 2 Halten Sie die Enden mit den Handflächen nach vorn.
- 3 Beugen und strecken Sie die Ellbogen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-12 Wiederholungen



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein leichteres Fitnessband.



SCHWIERIGERE OPTION

Verlangsamen Sie die Absenkphase.





Trizeps-Drücken mit Fitnessband

Stärken Sie die Arme für Druckaufgaben.

**ZIEL**

Kraft der
Armrückseite

**LEVEL**

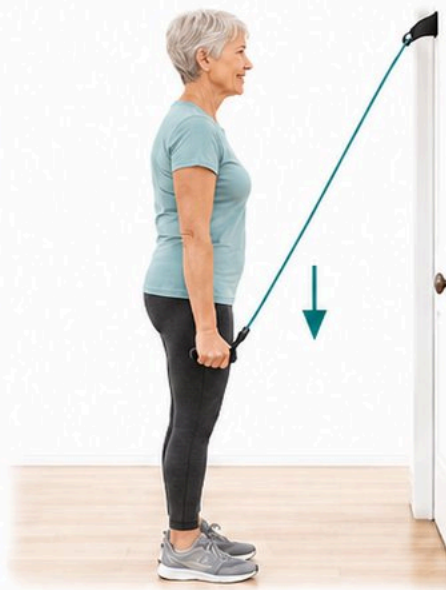
Stufe 2 - Aktiv

**FORMAT**

Einzel

**EQUIPMENT**

Fitnessband

**BENÖTIGTES
MATERIAL:**

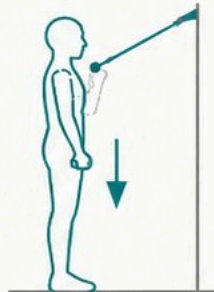
Fitnessband

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

8-12 pro Arm

**SO GEHT'S:**

- 1 Fixieren Sie das Fitnessband über Schulterhöhe.
- 2 Halten Sie ein Ende mit gebeugtem Ellbogen.
- 3 Drücken Sie die Hand nach unten und kehren Sie zurück.

**LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie ein
leichteres Fitnessband.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Nutzen Sie ein stärkeres
Fitnessband oder eine
längere Pause.





Band-Auseinanderziehen

Stärken Sie Schultern und oberen Rücken.

**ZIEL**

Kraft des
oberen Rückens

**LEVEL**

Stufe 2 - Aktiv

**FORMAT**

Einzeln

**EQUIPMENT**

Fitnessband

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie das Fitnessband in Brusthöhe.
- 2 Ziehen Sie die Hände auseinander.
- 3 Kehren Sie langsam zurück.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8-12 Wiederholungen

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie ein stärkeres
Fitnessband.

**LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie einen
breiteren Griff.



Übungen mit dem Fitnessband
für Senioren



Kniestreckung mit Fitnessband

Fügen Sie Widerstand zur Beinstreckung im Sitzen hinzu.

1 START



2 KNEIE STRECKEN



3 KONTROLLIERT
SENKEN



GOAL

Oberschenkelkraft



FORMAT

Einzel



EQUIPMENT

Fitnessband und Stuhl



SO GEHT'S

- 1 Fixieren Sie das Fitnessband hinter dem Stuhlbein.
- 2 Schlaufen Sie es um einen Knöchel.
- 3 Strecken und senken Sie das Knie.



WIEDERHOLUNGEN

8-12 pro Bein



LEICHTERE OPTION

Üben Sie ohne
Fitnessband.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie ein
stärkeres Fitnessband.





Beinbeuge mit Fitnessband

Stärken Sie die Rückseite des Oberschenkels.

1 START



2 FERSE ZURÜCK



3 KONTROLLIERT
ZURÜCK



GOAL

Kraft der
Oberschenkelrückseite



FORMAT

Einzeln



EQUIPMENT

Fitnessband
und Stuhl



SO GEHT'S:

- 1 Fixieren Sie das Fitnessband vor sich.
- 2 Schlaufen Sie es um einen Knöchel.
- 3 Beugen Sie das Knie und ziehen Sie die Ferse zurück.



WIEDERHOLUNGEN:

8-12 pro Bein



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie ein
leichteres
Fitnessband.



SCHWIERIGERE OPTION:

Halten Sie in der
gebeugten
Position inne.

Übungen mit dem Fitnessband • 12



Aktivitäts-Kit für Senioren

Praktische Werkzeuge. Bessere Ergebnisse. Gestärktes Leben.



Diagonales Greifen mit Fitnessband

Verbinden Sie diagonale Armbewegung mit Kontrolle.

1 START



2 DIAGONAL NACH OBEN ZIEHEN



3 ZURÜCK UND SEITE WECHSELN



GOAL

Schulterkraft und Koordination



FORMAT

Einzel



EQUIPMENT

Fitnessband



SO GEHT'S

- 1 Fixieren Sie das Fitnessband tief.
- 2 Ziehen Sie eine Hand diagonal nach oben.
- 3 Kehren Sie zurück und wechseln Sie die Seite.



WIEDERHOLUNGEN

6-10 pro Seite



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie ein leichteres Fitnessband und eine kürzere Reichweite.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie eine leichte Rumpfdrehung hinzu.





KRAFT • HALTUNG • SELBSTSTÄNDIGKEIT

11



STUFE 3 • HERAUSFORDERUNG

MONSTER WALK MIT FITNESSBAND

Bauen Sie Hüftkontrolle beim Gehen auf.



ZIEL
Hüftkraft



LEVEL
Stufe 3 - Herausforderung



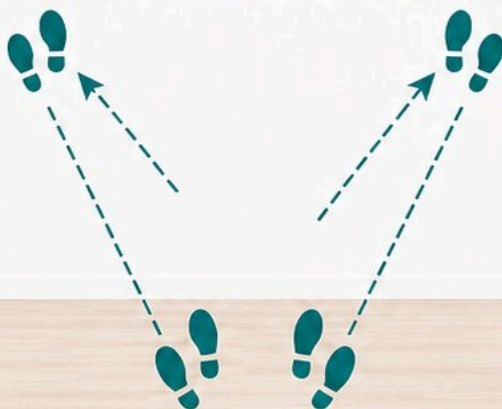
FORMAT
Einzel



EQUIPMENT
Ringband

VISUELLE ANWEISUNG:

Breiter Weg mit
diagonale Fußabdrücke.



SO GEHT'S

- 1 Legen Sie das Fitnessband überhalb der Knie.
- 2 Machen Sie kleine Diagonalschritte nach vorn.
- 3 Kehren Sie mit kleinen Schritten zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

6-10 Schritte pro Richtung



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie stattdessen Seitenschritte.



SCHWIERIGERE OPTION

Platzieren Sie das Band tiefer oder vergrößern Sie die Distanz.



Übungen mit dem **Fitnessband**
für Senioren

KRAFT • HALTUNG • SELBSTSTÄNDIGKEIT • SICHERHEIT

014



Partnerzug mit Fitnessband

Koordinieren Sie Spannung und Timing mit einem Partner.

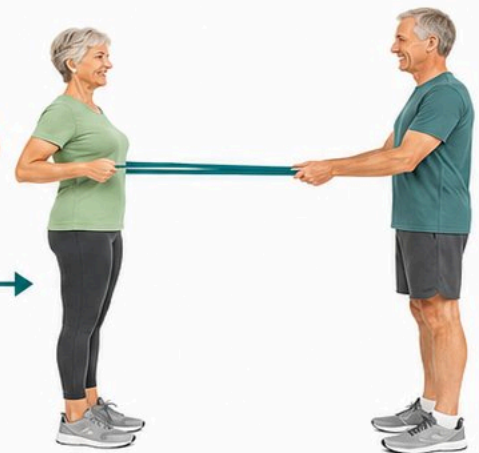
1 GEMEINSAM STARTEN



2 EIN PARTNER RUDERT



3 ROLLEN WECHSELN



GOAL

Gruppenkraft und Koordination



FORMAT

Paar



EQUIPMENT

Langes Fitnessband



SO GEHT'S

- 1 Die Partner stehen sich gegenüber und halten das Fitnessband.
- 2 Ein Partner rudert, während der andere die Spannung hält.
- 3 Wechseln Sie nach jedem Satz die Rollen.



WIEDERHOLUNGEN

8 Wiederholungen pro Rolle



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie sehr leichte Spannung.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie wechselnde Zeitkommandos hinzu.

