

Aktivitäten mit leichten Gewichten, Bällen und Stäben

12 sofort einsetzbare Aktivitäten mit
klarer Vorbereitung und visuellen Anleitungen.



Sofort
einsetzbar



Einfache
Vorbereitung



Einzeln und in
der Gruppe



⌘ Aktivitäts-Kit für Senioren ⌘

PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE

Engagement stärken. Leben bereichern.



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 schwierigere Option.

1



Wählen Sie Aktivität
und Format.



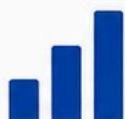
2



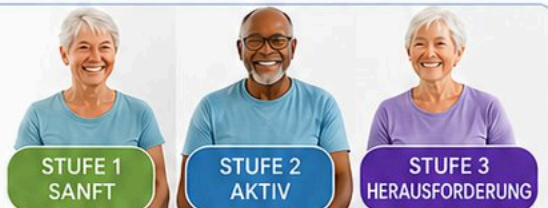
Bereiten Sie
Material und
Raum vor.



3



Passen Sie
die Stufe an.



4



Folgen Sie der visuellen
Anweisung und führen
Sie die Aktivität durch.



KURZER HINWEIS

Halten Sie Wege frei und stellen Sie Stühle oder stabile Stützen bereit, wenn die Aktivität dies vorsieht.



Aktivitäts-Kit für Senioren

HOCHWERTIGE MATERIALIEN • PRAKTISCHE HILFSMITTEL • BESSERE ERGEBNISSE

Engagement stärken. Leben bereichern.





Aktivitäten mit leichten Gewichten, Bällen und Stäben

Aktivitätsauswahl

#	Aktivität	Ziel	Stufe	Format / Material
1	 Curl mit leichten Hanteln	Armkraft	L1 - Sanft	Einzeln / Leichte Hanteln oder Wasserflaschen
2	 Frontheben mit leichten Hanteln	Schulterkraft	L2 - Aktiv	Einzeln / Leichte Hanteln
3	 Ball zusammendrücken	Hand- und Unterarmkraft	L1 - Sanft	Einzeln / Weicher Ball
4	 Ball zwischen den Knien drücken	Innenschenkelkraft	L1 - Sanft	Einzeln / Weicher Ball und Stuhl
5	 Ball über den Kopf reichen	Schultermobilität und Koordination	L2 - Aktiv	Paar / Weicher Ball
6	 Ball um die Taille reichen	Handkoordination	L1 - Sanft	Einzeln / Weicher Ball
7	 Stabschulterheben	Schultermobilität	L1 - Sanft	Einzeln / Leichter Stab
8	 Rumpfdrehung mit Stab	Rumpfbeweglichkeit	L2 - Aktiv	Einzeln / Leichter Stab und Stuhl
9	 Schritt über den Stab	Fußabheben und Koordination	L2 - Aktiv	Einzeln / Stab am Boden, Stuhl in der Nähe
10	 Luftballon-Kreis tippen	Reaktion und Gruppenspaß	L1 - Sanft	Gruppe / Luftballon
11	 Tragen mit Gewicht	Funktionelle Kraft	L2 - Aktiv	Einzeln / Leichte Hantel oder gefüllte Flasche
12	 Zielwurf mit Ball	Hand-Augen-Koordination	L2 - Aktiv	Einzeln oder Gruppe / Weiche Bälle und Korb

**PASSEND WÄHLEN:**

Wählen Sie Aktivitäten, die zu den Fähigkeiten und dem Energielevel Ihrer Teilnehmenden passen.

**BEI BEDARF ANPASSEN:**

Passen Sie Schwierigkeit, Tempo oder Format an, um Erfolg und Sicherheit zu fördern.

**INTERESSANT HALTEN:**

Abwechslung und Alltagsnähe helfen Teilnehmenden, motiviert und verbunden zu bleiben.



Aktivitäts-Kit für Senioren

PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE • SELBSTBESTIMMTE LEBEN

Engagement stärken. Leben bereichern.

Aktivitäten mit leichten Gewichten, Bällen und Stäben • 3



CURL MIT LEICHTEN HANTELN

Stärken Sie die Arme.

**ZIEL**

Armkraft

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**FORMAT**

Einzeln

**MATERIAL**Leichte Hanteln
oder Wasserflaschen**START****CURL****ABSENKEN****SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie die Gewichte seitlich.
- 2 Beugen Sie zu den Schultern.
- 3 Senken Sie langsam ab.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER****8-12**

Wiederholungen

**LEICHTERE
OPTION**Nutzen Sie kein
Gewicht.**SCHWIERIGERE
OPTION**Wechseln Sie die
Arme oder erhöhen
Sie das Gewicht
leicht.



FRONTHEBEN MIT LEICHTEN HANTELN

Stärken Sie das Greifen nach vorn.

**ZIEL**

Schulterkraft

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**FORMAT**

Einzeln

**MATERIAL**

Leichte Hanteln

**START****HEBEN****ABSENKEN****SO GEHT'S:**

1. Halten Sie die Gewichte an den Oberschenkeln.
2. Heben Sie die Arme nach vorn auf eine angenehme Höhe.
3. Senken Sie langsam ab.

**WIEDERHOLUNGEN
/ DAUER:****6-10**
Wiederholungen**LEICHTERE
OPTION:**Heben Sie einen
Arm nach dem
anderen.**SCHWIERIGERE
OPTION:**Halten Sie oben
kurz inne.



BALL ZUSAMMENDRÜCKEN

Stärken Sie den Griff.



ZIEL

Hand- und
Unterarmkraft



STUFE

Stufe 1 - Sanft



FORMAT

Einzeln



MATERIAL

Weicher Ball



1

HALTEN



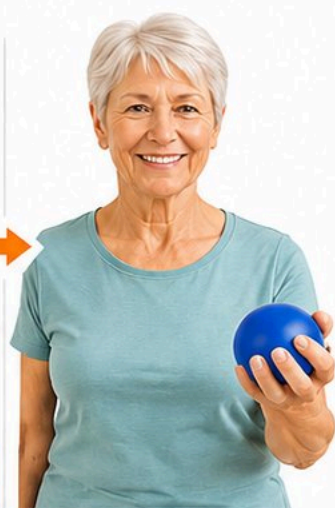
2

DRÜCKEN



3

LÖSEN



4

HÄNDE WECHSELN



SO GEHT'S:

- 1** Halten Sie den Ball in einer Hand.
- 2** Drücken Sie sanft.
- 3** Lassen Sie los und wechseln Sie die Hand.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

10 Drücke
pro Hand



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie einen
weicheren Ball.



SCHWIERIGERE OPTION:

Halten Sie jeden Druck
5 Sekunden.



BALL ZWISCHEN DEN KNIEN DRÜCKEN

Stärken Sie die Innenschenkel.

**ZIEL**

Kraft der
Innenschenkel

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**FORMAT**

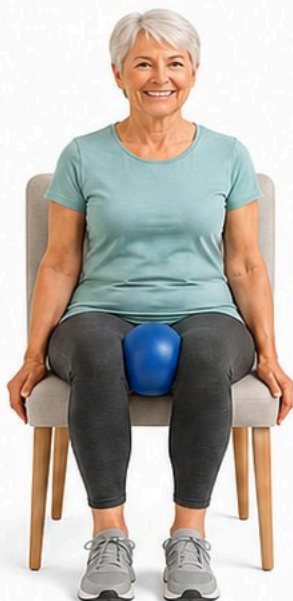
Einzeln

**MATERIAL**

Weicher Ball
und Stuhl



1 PLATZIEREN



2 DRÜCKEN UND HALTEN



3 ENTSPANNEN
OHNE FALLENLASSEN

**SO GEHT'S:**

- 1 Platzieren Sie den Ball zwischen den Knien.
- 2 Drücken Sie und halten Sie.
- 3 Entspannen Sie ohne ihn fallen zu lassen.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:**

10 Wiederholungen

**LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie ein Kissen.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Halten Sie länger.



BALL ÜBER DEN KOPF REICHEN

Verbinden Sie Greifen mit Partnerinteraktion.



ZIEL

Schulterbeweglichkeit
und Koordination



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



FORMAT

Paar



MATERIAL

Weicher Ball



SO GEHT'S:

- 1 Die Partner stehen sich gegenüber.
- 2 Heben Sie den Ball über den Kopf.
- 3 Geben Sie ihn behutsam an den Partner.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

8-12
Pässe



LEICHTERE OPTION:

Geben Sie in
Brusthöhe.



SCHWIERIGERE OPTION:

Wechseln Sie
Überkopf- und
Seitenpässe.



BALL UM DIE TAILLE REICHEN

Üben Sie den Objekttransfer mit beiden Händen.



ZIEL

Handkoordination



STUFE

Stufe 1 - Sanft



FORMAT

Einzeln



MATERIAL

Weicher Ball



SO GEHT'S:

- 1 Reichen Sie den Ball um die Taille.
- 2 Setzen Sie für mehrere Runden fort.
- 3 Wechseln Sie die Richtung.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

5-10
pro Richtung



LEICHTERE OPTION:

Reichen Sie nur vor dem Körper.



SCHWIERIGERE OPTION:

Fügen Sie Pässe um den Kopf hinzu.



STABSCHULTERHEBEN

Führen Sie beide Arme in einer gemeinsamen Bewegung.

**ZIEL**

Schulterbeweglichkeit

**STUFE**

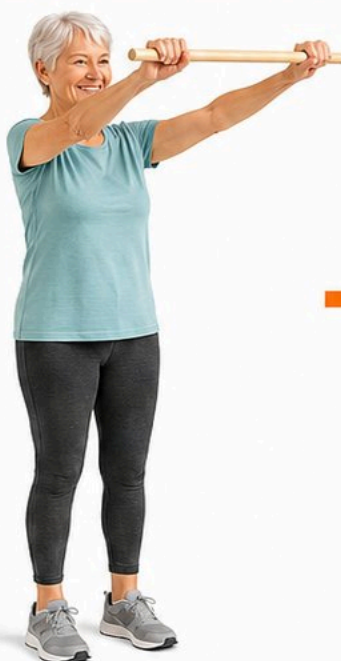
Stufe 1 - Sanft

**FORMAT**

Einzeln

**MATERIAL**

Leichter Stab

**START****NACH VORN
UND OBEN HEBEN****LANGSAM
ABSENKEN****SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie den Stab mit beiden Händen.
- 2 Heben Sie ihn nach vorn und oben.
- 3 Senken Sie langsam ab.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER****8-12**

Wiederholungen

**LEICHTERE OPTION**Heben Sie nur bis
Brusthöhe.**SCHWIERIGERE
OPTION**Fügen Sie ein
leichtes diagonales
Heben hinzu.



RUMPFDREHUNG MIT STAB

Üben Sie kontrollierte Rotation.

**ZIEL**

Rumpfbeweglichkeit

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**FORMAT**

Einzeln

**MATERIAL**Leichter Stab
und Stuhl**SO GEHT'S:**

1. Halten Sie den Stab vor der Brust.
2. Drehen Sie den Oberkörper zu einer Seite.
3. Kehren Sie zurück und wechseln Sie.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:****5-8** pro Seite**LEICHTERE OPTION:**Lassen Sie die
Hände auf den
Schultern.**SCHWIERIGERE OPTION:**Strecken Sie den
Stab leicht nach
vorn.



SCHRITT ÜBER DEN STAB

Üben Sie das Überschreiten eines niedrigen Objekts.

**ZIEL**

Fußabheben und Koordination

**STUFE**

Stufe 2 - Aktiv

**FORMAT**

Einzel

**MATERIAL**

Stab am Boden und Stuhl in der Nähe



1 STAB FLACH AUF DEN BODEN LEGEN.



2 DARÜBER UND ZURÜCK SCHREITEN.



3 FÜSSE WECHSELN.

**SO GEHT'S**

1. Legen Sie den Stab flach auf den Boden.
2. Schreiten Sie darüber und zurück.
3. Wechseln Sie die Füße.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

8-12

Schritte insgesamt

**LEICHTERE OPTION:**

Tippen Sie mit der Fußspitze über den Stab.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Schreiten Sie seitwärts darüber.



LUFTBALLON-KREIS TIPPEN

Halten Sie einen Luftballon im Kreis in Bewegung.

**ZIEL**

Reaktion und
Gruppenspaß

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Luftballon

**SO GEHT'S:**

- 1 Sitzen oder stehen Sie im Kreis.
- 2 Tippen Sie den Luftballon zu einer anderen Person.
- 3 Lassen Sie ihn den Boden nicht berühren.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

1-3
Minuten

**LEICHTERE
OPTION:**

Erlauben Sie
Fänge mit
beiden Händen.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Nutzen Sie zwei
Luftballons.



Tragen mit Gewicht

Üben Sie das Tragen einer leichten Last.



ZIEL

Funktionelle Kraft



STUFE

Stufe 2 – Aktiv



FORMAT

Einzel



MATERIAL

Leichte Hantel oder gefüllte Flasche



SO GEHT'S:

1. Halten Sie den Gegenstand seitlich.
2. Gehen Sie zu einer Markierung.
3. Drehen Sie um und kehren Sie zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

3–6 Runden



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie einen leichteren Gegenstand.



SCHWIERIGERE OPTION

Tragen Sie in jeder Hand einen Gegenstand.



Zielwurf mit Ball

Üben Sie Zielen und kontrolliertes Werfen.



ZIEL

Hand-Augen-Koordination



STUFE

Stufe 2 - Aktiv



FORMAT

Einzeln oder
in der Gruppe



MATERIAL

Weiche Bälle
und Korb



SO GEHT'S

1. Stellen oder setzen Sie sich hinter eine Linie.
2. Werfen Sie den Ball zum Korb.
3. Holen Sie ihn und wiederholen Sie.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8–15 Würfe



LEICHTERE OPTION

Gehen Sie näher heran.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie kleinere Ziele oder
andere Distanzen.