

Fertige Gruppencircuits und Spiele

15 sofort einsetzbare Aktivitäten mit klarer Vorbereitung und visuellen Anleitungen.



Sofort
einsetzbar



Einfache
Vorbereitung



Einzeln und
in der Gruppe

BLEIBEN
SIE AKTIV
BLEIBEN
SIE STARK



Aktivitäts-Kit
für Senioren

PRAKTISCHE TOOLS • BESSERE ERGEBNISSE
• SELBSTBESTIMMTE LEBEN

Engagement stärken. Leben bereichern.

Fertige Gruppencircuits und Spiele



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.



Schritt 1

Wählen Sie Aktivität und Format.



Schritt 2

Bereiten Sie Material und Raum vor.



Schritt 3

Passen Sie die Stufe an.



Schritt 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.





Aktivitätsauswahl

	#	Aktivität	Ziel	Stufe	Format / Material
	1	Sitzender Bewegungskreis	Gruppenaufwärmen	L1 - Sanft	Gruppe / Stühle
	2	Pass- und Namensspiel	Kognition und soziale Teilhabe	L1 - Sanft	Gruppe / Weicher Ball
	3	Drei-Stationen-Kraftzirkel	Kraft	L2 - Aktiv	Kleine Gruppe / Stühle, Bänder, leichte Gewichte
	4	Gleichgewichtspfad-Zirkel	Gleichgewicht	L2 - Aktiv	Kleine Gruppe / Markierungen, Stuhl, Klebebandlinie
	5	Musik Stopp-und-Los	Reaktion und Ausdauer	L1 - Sanft	Gruppe / Musikplayer
	6	Partner-Spiegelbewegungen	Koordination und Aufmerksamkeit	L1 - Sanft	Paar / Keines
	7	Objekt-Sortier-Staffel	Gehen und Kognition	L2 - Aktiv	Gruppe / Leichte Gegenstände und Körbe
	8	Gedächtnis-Bewegungskette	Gedächtnis und Koordination	L2 - Aktiv	Gruppe / Keines
	9	Luftballon-Team halten	Reaktion und Teamarbeit	L1 - Sanft	Gruppe / Ein oder zwei Luftballons
	10	Kegel-Farb-Staffel	Reaktion und Gehen	L2 - Aktiv	Gruppe / Farbige Kegel
	11	Stuhl-zu-Stuhl-Parcours	Funktionelle Bewegung	L2 - Aktiv	Kleine Gruppe / Stühle und einfache Hilfsmittel
	12	Team-Zielwurf	Zielen und soziale Teilhabe	L1 - Sanft	Gruppe / Weiche Bälle und Körbe
	13	Richtungsruf-Gehen	Aufmerksamkeit und Mobilität	L2 - Aktiv	Gruppe / Freier Raum und Markierungen
	14	Rhythmus Klatschen und Schritt	Rhythmus und Koordination	L1 - Sanft	Gruppe / Optional Musik
	15	Gruppen-Abwärmfluss	Beweglichkeit und Erholung	L1 - Sanft	Gruppe / Stühle





Aktivität 01

Sitzender Bewegungskreis

Leiten Sie ein einfaches sitzendes Ganzkörper-Aufwärmen.



ZIEL:
Gruppenaufwärmen



STUFE:
Stufe 1 - Sanft



FORMAT:
Gruppe



MATERIAL:
Stühle



MARSCHIEREN



GREIFEN



FERSEN HEBEN



SCHULTERKREISE



SO GEHT'S:

- 1 Stellen Sie Stühle im Kreis auf.
- 2 Leiten Sie Marschieren, Greifen, Fersenheben und Schulterkreise.
- 3 Wechseln Sie die Bewegung alle 30 Sekunden.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

4-6 Minuten



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie weniger Bewegungen.



SCHWIERIGERE OPTION:

Lassen Sie Teilnehmende abwechselnd leiten.





Aktivität 02

Passen und Benennen

Verbinden Sie Passen mit dem Abrufen einer Kategorie.



Ziel =
Kognition und
Soziales



Stufe =
Stufe 1 - Sanft



Format =
Gruppe



Material =
Weicher Ball

Obst

Apfel

Banane

Trauben

**SO GEHT'S:**

- 1 Wählen Sie eine Kategorie.
- 2 Geben Sie den Ball an eine andere Person.
- 3 Nennen Sie einen Begriff der Kategorie, bevor Sie passen.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER:****2-4 Runden****LEICHTERE OPTION:**

Nutzen Sie vertraute Kategorien.

**SCHWIERIGERE OPTION:**

Fügen Sie eine Wiederholungsverbot-Regel oder Timer hinzu.





Aktivität 03

Drei-Stationen-Kraftcircuit

Rotieren Sie durch drei einfache Kraftstationen.



Ziel
Kraft



Stufe
Stufe 2 - Aktiv



Format
Kleine Gruppe



Material
Stühle, Bänder,
leichte Gewichte

1

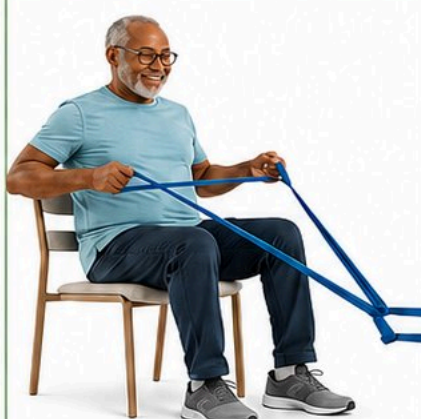
STATION 1 AUFSTEHEN UND SETZEN



Stehen und setzen Sie sich kontrolliert.

2

STATION 2 BANDZUG



Ziehen Sie das Fitnessband zum Rumpf.

3

STATION 3 BIZEPSCURL



Beugen Sie die Gewichte hoch, dann langsam senken.



SO GEHT'S:

- 1 Station 1: Aufstehen und Setzen.
- 2 Station 2: Bandzug.
- 3 Station 3: Bizepscurl.
- 4 Rotieren Sie nach der festgelegten Zeit.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

45 Sekunden pro Station, 2 Runden



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie sitzende Varianten.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie eine vierte Station hinzu.





≡ Gleichgewichtspfad ≡

Üben Sie mehrere Gleichgewichtsaufgaben nacheinander.



Ziel =
Gleichgewicht



Stufe =
Stufe 2 - Aktiv



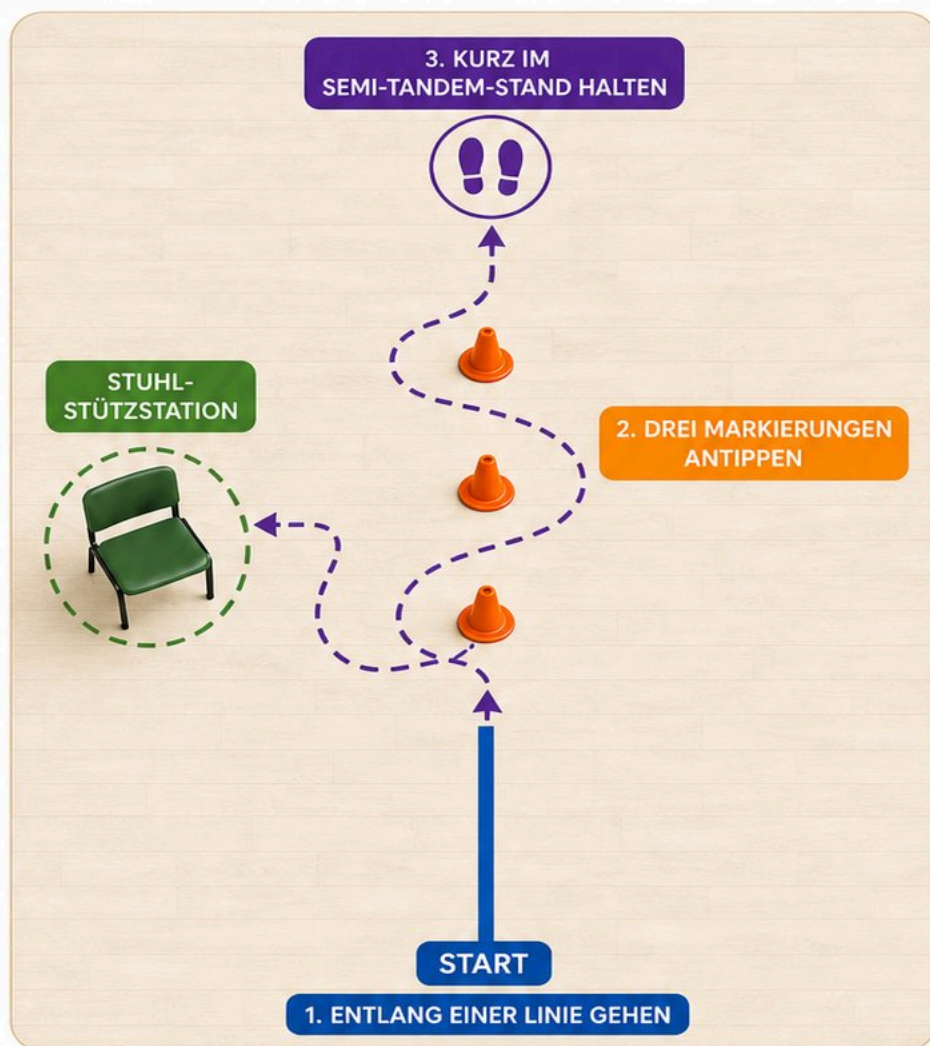
Format =
Kleine Gruppe



Material =
Markierungen,
Stuhl,
Klebebandlinie



**Wiederholungen /
Dauer =**
2-4 Runden



SO GEHT'S:

- 1 Gehen Sie entlang einer Linie.
- 2 Tippen Sie drei Markierungen an.
- 3 Halten Sie kurz im Semi-Tandem-Stand.



LEICHTERE OPTION:

Nutzen Sie Stuhlstütze
an jeder Station.



SCHWIERIGERE OPTION:

Fügen Sie eine Drehung
oder ein Überschreiten
hinzu.





Aktivität 05

Musik

Marsch und Stopp

Bewegen Sie sich bei Musik und frieren Sie ein, wenn sie stoppt.



Ziel

Reaktion und
Ausdauer



Stufe

Stufe 1 - Sanft



Format

Gruppe



Material

Musikplayer



SO GEHT'S

1. Marschieren oder schreiten Sie, solange Musik spielt.
2. Bleiben Sie stehen, wenn die Musik stoppt.
3. Wechseln Sie die Bewegung in jeder Runde.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

3-5 Minuten



LEICHTERE OPTION

Führen Sie die Übung
im Sitzen aus.



SCHWIERIGERE OPTION

Fügen Sie Richtungs- oder
Tempowechsel hinzu.



Spiegelbewegungen zu zweit

Spiegeln Sie die langsamen Bewegungen einer Partnerin oder eines Partners.



Ziel =

Koordination und
Aufmerksamkeit



Stufe =

Stufe 1 - Sanft



Format =

Paar



Material =

Keines



SO GEHT'S:

- 1 Stellen Sie sich einer Partnerin oder einem Partner gegenüber.
- 2 Eine Person führt langsame Arm- und Beinbewegungen.
- 3 Wechseln Sie die Führung nach 30-60 Sekunden.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

3-5 Runden



LEICHTERE OPTION

Nutzen Sie nur Bewegungen
des Oberkörpers.



SCHWIERIGERE OPTION

Nutzen Sie längere Sequenzen
oder Tempowechsel.



➤ Objekt-Sortierstaffel ➤

Sortieren Sie Objekte und bewegen Sie sich zwischen den Stationen.



Ziel =
Gehen und
Kognition



Stufe =
Stufe 2 - Aktiv



Format =
Gruppe



Material =
Leichte Objekte
und Körbe



SO GEHT'S:

- 1 Wählen Sie ein Objekt.
- 2 Tragen Sie es zum passenden Korb.
- 3 Kehren Sie für ein weiteres Objekt zurück.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER:

6-12 Objekte pro Team



LEICHTERE OPTION:

Halten Sie die Körbe
nah beieinander.



SCHWIERIGERE OPTION:

Nutzen Sie mehrere Sortierregeln.





GEDÄCHTNIS BEWEGUNGSKETTE

Bauen Sie eine Sequenz Bewegung für Bewegung auf.

**ZIEL**

Gedächtnis und
Koordination

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Keines

**SO GEHT'S:**

1. Die erste Person zeigt eine Bewegung.
2. Die nächste Person wiederholt sie und fügt eine weitere hinzu.
3. Setzen Sie die Runde in der Gruppe fort.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

1-3 volle Runden

**LEICHTERE
OPTION**

Begrenzen Sie die
Kette auf zwei
Bewegungen.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Nutzen Sie vier
oder mehr
Bewegungen.





LUFTBALLON TEAMSPIEL

Halten Sie die Ballons als Team in Bewegung.

**ZIEL**

Reaktion und Teamwork

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Ein oder zwei Ballons

**SO GEHT'S:**

- 1 Bilden Sie einen Kreis im Sitzen oder Stehen.
- 2 Tippen Sie den Ballon nach oben.
- 3 Zählen Sie aufeinanderfolgende Tipps.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

1-3 Minuten

**LEICHTERE
OPTION**Erlauben Sie
das Fangen.**SCHWIERIGERE
OPTION**Fügen Sie einen
zweiten Ballon hinzu.



KEGEL FARB-STAFFEL

Bewege dich zum Kegel in der passenden Farbe.

**ZIEL**

Reaktion und
Fortbewegung

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Farbige Kegel

**SO GEHT'S**

- 1 Stelle die farbigen Kegel im Raum auf.
- 2 Rufe eine Farbe auf.
- 3 Die Teilnehmenden gehen zum Kegel und kehren zurück.

**WIEDERHOLUNGEN/
DAUER**

6–12 Runden

**LEICHTERE
OPTION**

Zwei nahe
beieinander
liegende Kegel
verwenden.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Farbfolgen
hinzufügen.





STUHL ZU STUHL AKTIVITÄTSPFAD

Absolvieren Sie an jedem Stuhl eine Aufgabe.

**ZIEL**

Funktionelle Bewegung

**FORMAT**

Kleine Gruppe

**MATERIAL**

Stühle und einfache Hilfsmittel

1**STUHL 1**

Aufstehen und setzen.

**2****STUHL 2**

Ball passen.

**3****STUHL 3**

Fersenheben.

**SO GEHT'S:**

1. Stuhl 1: Aufstehen und setzen.
2. Stuhl 2: Ball passen.
3. Stuhl 3: Fersenheben.
4. Rotieren Sie der Reihe nach.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

**45 Sekunden pro
Stuhl, 2 Runden**

**LEICHTERE OPTION:**

Halten Sie alle
Aufgaben im Sitzen.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Fügen Sie mehr
Stationen oder
Wahlkarten hinzu.





TEAM ZIELWERFEN

Arbeiten Sie gemeinsam auf eine Zielpunktzahl hin.

**ZIEL**

Zielen und Soziales

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Weiche Bälle und Körbe

**SO GEHT'S:**

- 1 Bilden Sie zwei oder mehr Teams.
- 2 Jede Person wirft zum Korb.
- 3 Addieren Sie die erfolgreichen Würfe.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

2-4 Runden

**LEICHTERE
OPTION:**

Nutzen Sie ein
näheres Ziel.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Nutzen Sie mehrere
Zielwerte.





RICHTUNGSRUF GEHEN

Folgen Sie einfachen Bewegungsanweisungen.

**ZIEL**

Aufmerksamkeit und
Mobilität

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Freier Raum und Markierungen



Gruppe folgt den Hinweisen der Anleitung.

**SO GEHT'S:**

- 1 Gehen Sie vorwärts bei LOS.
- 2 Machen Sie einen Seitenschritt bei SEITE.
- 3 Stoppen oder drehen Sie beim passenden Hinweis.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

3-5 Minuten

**LEICHTERE OPTION:**

Führen Sie im
Sitzen mit
Fußtaps aus.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Fügen Sie Farb- oder
Zahlhinweise hinzu.





RHYTHMUS

KLATSCHEN UND SCHRITT

Folgen Sie wiederholenden Klatsch- und Schrittmustern.

**ZIEL**

Rhythmus und Koordination

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Optional Musik

Anleitung und Gruppenmuster.

**SO GEHT'S:**

- 1 Die Anleitung zeigt ein kurzes Muster.
- 2 Die Gruppe wiederholt es.
- 3 Wechseln Sie das Muster alle paar Runden.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER****4-8 Muster****LEICHTERE OPTION**

Nutzen Sie nur Klatschen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Nutzen Sie längere Muster mit Fußtaps.





GRUPPEN ABWÄRMEN

Beenden Sie mit langsamen Dehnungen im Sitzen und ruhiger Atmung.

**ZIEL**

Beweglichkeit und Erholung

**FORMAT**

Gruppe

**MATERIAL**

Stühle

**SO GEHT'S:**

- 1 Leiten Sie Schulterkreise und seitliches Greifen.
- 2 Fügen Sie Fußpumpen und sanfte Rumpfdrehungen hinzu.
- 3 Beenden Sie mit ruhiger Atmung.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

4-6 Minuten

**LEICHTERE
OPTION:**

Nutzen Sie weniger Bewegungen.

**SCHWIERIGERE
OPTION:**

Halten Sie jede Dehnung etwas länger.

