



Überblick über das Kit



Aktivitäts-Kit
für Senioren

Nutzen Sie dieses Kit, um schnell körperliche, kognitive, gerätegestützte, einzelne, paarweise oder Gruppenaktivitäten für Senioren auszuwählen.



1. KERN DER KÖRPERÜBUNGEN

-  **1** Kraftübungen für Senioren
-  **2** Mobilitätsübungen für Senioren
-  **3** Gleichgewichtsübungen für Senioren
-  **4** Koordinationsübungen für Senioren
-  **5** Beweglichkeitsübungen für Senioren
-  **6** Funktionelle Bewegung für Senioren
-  **7** Stuhlübungen für Senioren



2. GERÄTE UND GRUPPE

-  **1** Übungen ohne Geräte
-  **2** Übungen mit einfachem Material
-  **3** Kegel, Reifen und Markierungen



3. KOGNITIV

-  **1** Gedächtnisaktivitäten für Senioren
-  **2** Aufmerksamkeit und Konzentration
-  **3** Sprach- und Kommunikationsaktivitäten
-  **4** Logik- und Problemlöseaktivitäten
-  **5** Aktivitäten mit Zahlen, Zeit und Alltagsrechnen
-  **6** Visuelle Wahrnehmung und räumliche Fähigkeiten
-  **7** Kognitive Gruppenaktivitäten für Senioren



4. PLÄNE UND KURZGUIDES

-  **1** Fertige Einheitenpläne
-  **2** Wochenplaner und Fortschrittskontrolle
-  **3** Schnellauswahl der Aktivitäten



GEMACHT FÜR
SENIOREN



FLEXIBEL FÜR
JEDE UMGEBUNG



EINFACH WÄHLEN,
EINFACH NUTZEN



FÖRdert EIN AKTIVES,
GESUNDES LEBEN



Vollständiges Inhaltsverzeichnis



Aktivitäts-Kit
für Senioren

#	GUIDE (PDF)	BESCHREIBUNG	KATEGORIE
1	 01 Kraftübungen für Senioren	Kraft, funktionelle Stärke, im Sitzen und mit Unterstützung.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
2	 02 Mobilitätsübungen für Senioren	Gelenkmobilität, Aufwärmen, Bewegungsumfang.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
3	 03 Gleichgewichtsübungen für Senioren	Statisches und dynamisches Gleichgewicht, Sturzprophylaxe.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
4	 04 Koordinationsübungen für Senioren	Koordination von Ober-/Unterkörper, überkreuz, Rhythmus.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
5	 05 Beweglichkeitsübungen für Senioren	Sanftes Dehnen, im Sitzen und im Stehen.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
6	 06 Funktionelle Bewegungsaktivitäten für Senioren	Sitzen-aufstehen, Greifen, Drehen, Treppensteigen, Alltagsbewegungen.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
7	 07 Stuhlübungen für Senioren	Bewegung im Sitzen und Stuhl-unterstützte Routinen.	 KERN DER KÖRPERÜBUNGEN
8	 08 Übungen ohne Geräte	Kraft mit dem eigenen Körpergewicht, im Sitzen, an der Wand, auf dem Boden und im Raum.	 GERÄTE UND GRUPPE
9	 09 Übungen mit einfachem Material	Bänder, leichte Gewichte, Bälle, Stäbe, Haushaltsgegenstände.	 GERÄTE UND GRUPPE
10	 10 Aktivitäten mit Kegeln, Reifen und Bodenmarkierungen	Parcours, Gruppenübungen, Koordination, Richtungswechsel.	 GERÄTE UND GRUPPE
11	 11 Gedächtnisaktivitäten für Senioren	Abruf, Assoziation, Reihenfolgen, visuelles und verbales Gedächtnis.	 KOGNITIV
12	 12 Aufmerksamkeits- und Konzentrationsaktivitäten	Scannen, Abgleichen, selektive Aufmerksamkeit, anhaltende Aufmerksamkeit.	 KOGNITIV
13	 13 Sprach- und Kommunikationsaktivitäten	Benennen, Kategorien, Flüssigkeit, Verständnis, Gespräch.	 KOGNITIV
13	 14 Logik- und Problemlöseaktivitäten	Muster, Reihenfolgen, Alltagsprobleme lösen.	 KOGNITIV
15	 15 Aktivitäten mit Zahlen, Zeit und Alltagsrechnen	Geld, Zeit, Kalender, Mengen, funktionale Berechnungen.	 KOGNITIV
16	 16 Aktivitäten zur visuellen Wahrnehmung und räumlichen Fähigkeiten	Unterschiede, Positionen, Routen, Zuordnung, visuelle Organisation.	 KOGNITIV
17	 17 Kognitive Gruppenaktivitäten für Senioren	Verbale Spiele, Erinnerungen, Teamwork, aktivierende Gruppenaktivitäten.	 KOGNITIV
18	 18 Fertige Einheitenpläne	10-minütige Einheiten, Mobilität, Gleichgewicht, Gruppe und gemischte Einheiten.	 PLÄNE UND KURZGUIDES
19	 19 Wochenplaner und Fortschrittskontrolle	Wochenplanung, Aktivitätsauswahl, Notizen, Nachverfolgung.	 PLÄNE UND KURZGUIDES
20	 20 Schnellauswahl der Aktivitäten	Nach Ziel, Niveau, Position, Material und Gruppengröße auswählen.	 PLÄNE UND KURZGUIDES



GEMACHT FÜR
SENIOREN



FLEXIBEL FÜR
JEDE UMGEBUNG



EINFACH WÄHLEN,
EINFACH NUTZEN



FÖRdert EIN AKTIVES,
GESUNDES LEBEN



Vom Ziel zur Anleitung



Aktivitäts-Kit
für Senioren

Ordnen Sie Ihr Ziel der passenden Anleitung oder dem passenden Aktivitätsset zu.



GEMACHT FÜR
SENIOREN



FLEXIBEL FÜR
JEDE UMGEBUNG



EINFACH WÄHLEN,
EINFACH NUTZEN



FÖRDERT EIN AKTIVES,
GESUNDES LEBEN



Wo Sie beginnen



Aktivitäts-Kit
für Senioren

Für eine schnelle Einheit starten Sie mit der Schnellauswahl der Aktivitäten oder den Fertigen Einheitenplänen. Für ein bestimmtes Ziel öffnen Sie das passende Kategorie-PDF. Für die Planung über Tage oder Wochen nutzen Sie den Wochenplaner und Fortschrittskontrolle.



1. Schnelle Einheit

Brauchen Sie jetzt etwas?
Starten Sie mit den fertigen
Optionen für einen schnellen
Einstieg.



Schnellauswahl
der Aktivitäten



Fertige
Einheitenpläne



2. Bestimmtes Ziel

Wählen Sie ein Ziel und
öffnen Sie das passende
Kategorie-PDF, um die
richtigen Aktivitäten zu finden.

BEISPIELE FÜR KATEGORIE-PDFS

-  Kraft
-  Mobilität
-  Gleichgewicht
-  Koordination
-  Beweglichkeit
-  Funktionelle Bewegung

-  Gedächtnis
-  Aufmerksamkeit
-  Sprache und Kommunikation
-  Logik und Problemlösen
-  Zahlen, Zeit und Rechnen
-  Visuelle und räumliche Fähigkeiten
-  Kognitive Gruppenaktivitäten



3. Laufender Plan

Planen Sie voraus und
bleiben Sie mit wöchentlicher
Struktur und Kontrolle
konstant.



Wochenplaner und
Fortschrittskontrolle



GEMACHT FÜR
SENIOREN



FLEXIBEL FÜR
JEDE UMGEBUNG



EINFACH WÄHLEN,
EINFACH NUTZEN



FÖRDERT EIN AKTIVES,
GESUNDES LEBEN