

Schulung für (angehende) Übungsleiterinnen und Übungsleiter der „bewegten Apotheke/des Spaziergangs Treffs“ im Landkreis Karlsruhe am 29.03.2025 in Bad Schönborn (Kurpark)

Bewegen und in Balance bleiben – je öfter, desto besser

1. Zur Einstimmung: Mit „Klopfübungen“ wach werden!
2. Auf dem Weg zum Kurpark
 - „Geräusche sammeln“ und später aufzählen
 - Während des Gehens in Dreierschritten vorwärts (3-6-9-12----30) und auch rückwärts zählen (30-27-24-21-----3-0).
 - Zusätzlich beim Gehen und (zählen) noch Bohnensäckchen/Tennisringe von einer Hand in die andere werfen. Schwieriger!!!
 - Denken und gleichzeitig bewegen verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel, steigert die Konzentration und Reaktion.
3. Im Kurpark die örtlichen Gegebenheiten in die Übungen einbeziehen auch zum Abstützen und Festhalten.
z.B. Blumenkübel, Kräuterbeete, Parkbänke, Betonsteine, Treppenstufen etc.
 - Bein schwingen (rechts/links)
 - Achterschwünge mit einem Bein
 - Bein seitheben (rechts/links)
 - Kniehebelauf auf der Stelle (mindestens 1 Minute)
 - Armliegestütze
 - Squats – Kniebeugen
 - Dehnung Beinrückseite z.B. an den Treppenstufen
 - Absetzen und Aufstehen an den Parkbänken/Betonsteinen 10 x

Übungen mit Bohnensäckchen (BS) oder Tennisring

Sie eignen sich besonders gut für Tast- und Greifübungen sowie Gleichgewichtsübungen, da die Senioren die bunten Kissen gut greifen können

- Die einzelnen Körner im Inneren ertasten
- BS von einer Hand in die andere Hand übergeben (Semi-Tandem-Einbeinstand)
- BS werfen – auffangen mit beiden Händen oder einer Hand.
- BS um den Körper herum geben
- BS hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben.
- BS über dem Kopf wechseln.
- Das Knie heben, BS darunter durchführen und in die andere Hand übergeben.
- Grätschstand, den Oberkörper vorbeugen und das Bohnensäckchen in Achterschwüngen um die Beine von einer Hand in die andere geben.
- Im Squat Arme vorstrecken und BS von rechter in die linke Hand übergeben
- Im Stehen oder Sitzen BS auf dem Kopf balancieren.
- BS auf den Kopf legen und langsam nach re+li schauen

In der Gruppe im Kreis oder beim Durcheinandergehen

- BS an Partner übergeben
- BS zuwerfen, Partner dabei anschauen und/oder Namen rufen
- Säckchen in die gleiche Hand übergeben, re+re oder li+li Hand

Bewegung kreuz und quer

BS auf den Kopf legen und folgende Übungen dabei ausführen.

- freies Bewegen durch den Raum
- verschiedene Bewegungsformen (langsames und schnelles Gehen, vorwärts und rückwärts, kleine und große Schritte etc.)
- bei Begegnung anderer TV sich zunicken, ohne dass BS vom Kopf fällt,
- andere TN begrüßen mit Handschlag, Fußberührung, Ellbogenberührung etc.

Mit PartnerIn (im Semi-Tandem-Einbeinstand schwieriger)

- Re werfen – links fangen und umgekehrt
- Re werfen – re fangen
- Li werfen – li fangen
- Re werfen – re fangen, rechts werfen – links fangen, links werfen – links fangen, links werfen – re fangen = re-re, re-li, li-li, li-re

Übungen für die Kraft der Beinmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur:

Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Langsam ohne Armeinsatz über 4 Sekunden hinsetzen, nur kurz die Sitzfläche berühren und langsam über 4 Sekunden wieder aufstehen. Anfangs 5 mal, später 10 mal, bei zunehmender Fitness die Übung in 2 Durchgängen je 10 mal durchführen. Ein bis zwei Minuten Pause dazwischen.

Das Gesäß so weit wie möglich nach hinten strecken, die Kniespitzen sollten nicht über die Fußspitzen herausragen.

Halber, $\frac{3}{4}$ oder tiefer Squat

Langsam das Gesäß nach hinten schieben, erst anschließend beugen sich die Knie, beim Absenken des Gesäßes die Knie nach vorne schieben, das Gesäß so weit absenken, dass sich im Kniegelenk ein 90 Grad Winkel bildet. Während sich das Gesäß nach hinten unten absenkt, die Arme als Gewichtsausgleich gestreckt nach vorne strecken.

Über 4 Sekunden lang runter, über 4 Sekunden lang hoch. Zwei mal 10 Wiederholungen.

Liegestütz

Liegestütz an der Wand – Tisch – Bank etc. – die Ellenbogen beugen und das Brustbein nach unten führen.

Dehnen für die Beweglichkeit:

Hier gilt: je häufiger, desto besser! Das Bewegungsausmaß soll erhalten und verbessert werden. Mindestens 1 x täglich und bis an die Bewegungsgrenze arbeiten.

4 Sekunden in die Dehnung – 8 Sekunden halten – 4 Sekunden aus der Dehnung. 3 x jede Seite!!

Dehnschritt vorwärts (Wadendehnung)

Große Schrittstellung, Oberkörper aufrecht, vorderes Bein beugen. Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagern. Hinteres Bein gestreckt halten, Ferse möglichst am Boden lassen. Hinterer Fuß gerade ausrichten, Fußspitze zeigt nach vorne.

Rumpfneigung zur Seite

Füße hüftbreit nebeneinander stellen. Die Hand gleitet an der Hosennaht nach unten.
(Variante: im Sitzen auf dem Stuhl durchführen)

Rumpfbeugung

Füße hüftbreit nebeneinander stellen. Langsam über 4 Sekunden vornüber beugen, 8 sec halten (tief und langsam atmen), über 4 sec zurück in Ausgangsstellung. (Kopf zuerst einrollen, dann Wirbel für Wirbel nach unten, Knie nicht ganz durchdrücken. (Variante: im Sitzen mit breit gespreizten Beinen)

Für die Balance:

Balance ist wichtig, da wir Menschen beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: den Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern.

Für alle Balanceübungen gilt: bei Unsicherheiten in einer Zimmerecke, einem engen Flur oder vor einem anderen stabilen Halt üben!

Tandemstand:

Beide Beine genau hintereinander auf eine Linie setzen, Ferse genau vor die Fußspitze. Ziel der Übung: 10-20 Sek. im Tandemstand stehen bleiben, anfangs 3 x 10-20 Sekunden, später 5 x.

Bei Gleichgewichtsstörungen ganz leicht mit den Fingerspitzen abstützen, Häufigkeit des Festhaltens im Laufe der Zeit immer mehr reduzieren.

Einbeinstand:

Körpergewicht auf ein Bein verlagern, anderes Bein langsam anheben. Abwechselnd rechts und links. Ziel: bei zunehmender Balance 10-20 Sek. Pro Bein 3x, später 5x.

Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand:

Aufrecht in leichter Grätschstellung, Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander, Fußspitzen sind nach vorn gerichtet. Seitliche Verlagerung des Körpergewichtes auf ein Standbein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere „Spielbein“ wird angehoben. Der Einbeinstand wird 4 Sek. gehalten, dann Verlagerung mit breitem Schritt zur Seite auf das andere Bein, dort ebenfalls 4 Sek. Einbeinstand halten. 8 x zu jeder Seite.

Elvira Kerle SG
SG Bad Schönborn
Elvira.Kerle@t-online.de
Telefon: 07253 3770

Gabi Klisch
AOK Mittlerer Oberrhein
Gabi.Klisch@bw.aok.de
Telefon 0711 6525 17263