

ALLGEMEINE HINWEISE

Ziel

Mobil durch den Winter: Im Alter verliert der Bewegungsapparat an Elastizität, einhergehend mit verringerter Beweglichkeit und Bewegungseinschränkungen. Körperliches Training hilft, ein eigenständiges Leben zu führen und Muskel- und Gelenksbeschwerden entgegenzuwirken.

Inhalt

Um möglichst lange selbstständig und mobil sowie zufrieden und gesund zu bleiben, ist das richtige mobilisierende Training von Beweglichkeit, Mobilität und Kraft zentral. Jede Lektion beinhaltet neben dem Aufwärmen und dem Lektionsabschluss dementsprechend folgende Schwerpunkte:

- $\frac{1}{3}$ **Mobilität und Beweglichkeit**
- $\frac{1}{3}$ **Körperwahrnehmung und Feinmotorik**
- $\frac{1}{3}$ **Krafttraining für den Rumpf**



Mobilität und Beweglichkeit



Körperwahrnehmung und Feinmotorik



Kraft für den Rumpf

Mobilität und Beweglichkeit

Eine gesunde Beweglichkeit reduziert Verletzungen und verlangsamt den Abnutzungsprozess in den Gelenken. Die Beweglichkeit soll mit statischen als auch dynamischen Übungen trainiert werden.

- Tipp:**
- Zum Einwärmen eignet sich dynamisches Beweglichkeitstraining
 - Für den Lektionsabschluss eignet sich statisches Beweglichkeitstraining

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Das Trainieren von Feinmotorik bildet die Grundlage für Mobilität. Ein gezieltes Training der Feinmotorik verfeinert die Bewegungsabläufe und verbessert die Körperwahrnehmung und Haltung.

- Tipp:**
- Übungen dürfen fordern, aber nicht überfordern
 - Übungen mit geschlossenen Augen durchführen

Kraft für den Rumpf

Eine starke Körpermitte hilft, leistungsfähiger und belastbarer zu werden. Die Rumpfmuskulatur soll mit einfachen, aber dennoch wirkungsvollen Übungen trainiert werden.

- Tipp:**
- Wiederholungen gemäss Übungsbeschreibung
 - Circuit mit Musik 40 Sek. Belastung / 40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung / 30 Sek. Erholung

Trainingsanleitung

- **Aufwärmen:** 15–20 Min.
- **Lektion:** 45–55 Min.
- **Lektionsabschluss:** 10–15 Min.

Lektionen

- Die Lektionen orientieren sich am Materialgebrauch, nicht am Schwierigkeitsgrad.
- Für jede Lektion stehen zwei verschiedenen Varianten zur Verfügung.
- Die Lektionen bestehen aus 5 Modulblöcken, wobei der letzte Modulblock immer aus Kraftübungen besteht.
- Die einzelnen Modulblöcke werden innerhalb der Gruppe absolviert, wobei der Kraftblock am Schluss auch im Circuit durchgeführt werden kann.
- Zusätzlich steht eine Speziallektion mit Spielen zur Verfügung.

Aufwärmen	Warm-up mit Gymnastikstab					
	Warm-up mit Reifen					
	Warm-up ohne Zusatzmaterial					
Material	Lektion	Modul- block 1	Modul- block 2	Modul- block 3	Modul- block 4	Modul- block 5
Theraband	F1					1 Kraftblock für F1 / F2
	F2					
Seil	G1					1 Kraftblock für G1 / G2
	G2					
Gymnastikball	H1					1 Kraftblock für H1 / H2
	H2					
Ohne Material	I1					1 Kraftblock für I1 / I2
	I2					
Lektionsabschluss	Cool down mit Ball					
	Cool down mit Handtuch					
	Cool down ohne Zusatzmaterial					
Speziallektionen	Spiel «Äpfel ernten»					
	Spiel «Ball-Jagd»					
Test	1-Minute Sit-to-Stand Test					

Empfehlung

Es sollte in regelmässigen Abständen ein Test durchgeführt und dokumentiert werden, um die Motivation der Teilnehmer zu fördern sowie Fortschritte aufzeigen zu können. Wir empfehlen den 1-Minute Sit-to-Stand Test, siehe separates Dokument im Downloadbereich.