BEWEGUNGSPLAN

für ältere Menschen mit Herzerkrankung – für zu Hause

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
UnserNetz für Ihre Gesundheit

WARUM BEWEGUNG GUTTUT

- ✓ Stärkt Herz und Kreislauf
- ✓ Verbessert die Ausdauer und Kraft
- ✓ Steigert Wohlbefinden und Lebensqualität
- ✓ Hilft, selbstständig im Alltag zu bleiben

WICHTIG

- Bewegung soll gut tun – nicht erschöpfen.
- Bei Schmerzen in der Brust, Atemnot, Schwindel oder Unwohlsein: sofort Pause machen und ausruhen.
- Bei Unsicherheit bitte mit Ihrem Arzt sprechen.

EMPFEHLUNG: Bewegen Sie sich an 5 Tagen pro Woche.
Starten Sie langsam und steigern Sie sich nach und nach.

1. AUFWÄRMEN – 5 bis 10 Minuten

Machen Sie die Übungen langsam und in Ihrem Tempo.



MARSCHIEREN AUF DER STELLE

Heben Sie die Knie abwechselnd und bewegen Sie die Arme mit.

2–3 Minuten



SCHULTERKREISEN

Kreisen Sie die Schultern nach vorne und nach hinten.

je 5–8 Mal



SEITNEIGUNG

Heben Sie einen Arm und neigen Sie den Oberkörper langsam zur Gegenseite.

je Seite 5–8 Mal

2. HAUPTTEIL – 20 bis 30 Minuten

Diese Übungen stärken Herz, Muskeln und Ausdauer.



GEHEN IM HAUS ODER AUF DEM BALKON

Gehen Sie gleichmäßig hin und her oder runden Sie im Haus.

10–20 Minuten

SITZ-STEH-ÜBUNG



Setzen Sie sich aufrecht hin und stehen Sie langsam wieder auf.

8–12 Wiederholungen



FERSENHEBEN

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl. Heben Sie langsam die Fersen an und senken Sie sie wieder.

10–15 Wiederholungen

3. ABKÜHLEN – 5 bis 10 Minuten

Lassen Sie den Körper langsam zur Ruhe kommen.



TIEF DURCHATMEN

Atmen Sie tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

2–3 Minuten



BEINE AUSSTRECKEN

Strecken Sie ein Bein aus, halten Sie es kurz und wechseln Sie das Bein.

je Bein 5–8 Mal



ENTSPANNEN

Setzen Sie sich bequem hin und spüren Sie Ihren Atem. Lassen Sie alles locker.

2–3 Minuten

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- ✓ Trinken Sie ausreichend.
- ✓ Tragen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe.
- ✓ Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.
- ✓ Freude an der Bewegung steht im Vordergrund!

AUF EINEN BLICK

- 5 Tage pro Woche
- Gesamt: ca. 30–40 Minuten
- In Ihrem Tempo – ohne Druck

Bleiben Sie aktiv und achtsam!