Kräftigung, Koordination & Abschluss

Übungen im Sitzen mit einfachen Hilfsmitteln



1. Kräftigung & Beweglichkeit

1 Bizeps-Curls



2 x 8–12 Wiederholungen

2 Arme nach vorne heben



2 x 8–10 Wiederholungen

3 Handtuch auseneinanderziehen



5 x 5 Sekunden halten

4 Kissen zusammendrücken



8–10 x 5 Sekunden

5 Kniestrecken



10x je Bein

6 Fersenheben



15x

7 Zehenheben



15x

8 Seitliches Greifen



8x je Seite

2. Koordination – ca. 3–5 Minuten

1 Rechte Hand zum linken Knie / linke Hand zum rechten Knie



20 Wiederholungen

2 Fußkreisen



5x pro Richtung je Fuß

3. Abschluss – ca. 5 Minuten

1 Arme nach oben strecken



3x

2 Brustkorb öffnen



10–15 Sekunden

3 Bein ausstrecken & Wade dehnen



15 Sekunden je Seite

4 Kopf langsam drehen



5x je Seite

Tipps

- Langsam und kontrolliert bewegen
- Ruhig weiteratmen
- Lieber weniger, aber regelmäßig
- Bei Schmerzen pausieren

Bewegungsplan im Sitzen für ältere Menschen

Mit einfachen Hilfsmitteln aus dem Haushalt



1. Wochenplan

Tag	Schwerpunkt	Dauer
Montag	Mobilität + Kraft	20–25 Min.
Dienstag	Locker bewegen	10–15 Min.
Mittwoch	Kraft + Koordination	20–25 Min.
Donnerstag	Pause oder leichte Bewegung	10 Min.
Freitag	Mobilität + Kraft	20–25 Min.
Samstag	Lockerungsprogramm	10–15 Min.
Sonntag	Pause	—

2. Hilfsmittel



Stabiler Stuhl



Handtuch



2 Wasserflaschen



Kleines Kissen

3. Aufwärmen – ca. 5 Minuten

1 Marschieren im Sitzen



Knie abwechselnd anheben – 1 Minute

2 Schultern kreisen



10x vor / 10x zurück

3 Arme ausschütteln



20 Sekunden

4 Fußspitzen & Fersen heben



je 10–15x

5 Oberkörper drehen



10x pro Seite

Wichtig: Nur schmerzfrei üben. Bei Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot sofort pausieren.