



**Stadt Verl**  
Ein guter Grund.

# Fit im Alltag

Trainingshandbuch mit Anleitungen für  
einfach umsetzbare Kräftigungsübungen

# Inhaltsverzeichnis

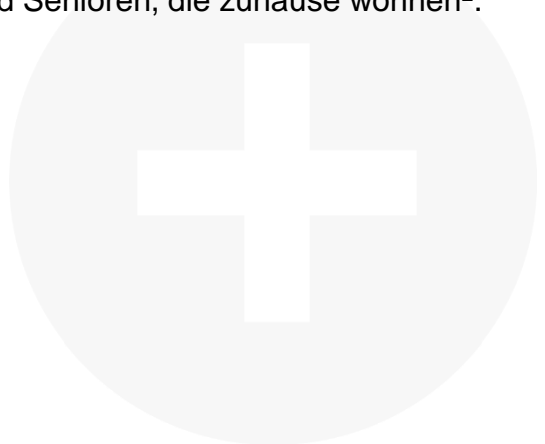
Einleitung	Seite 3
Aufbau des Übungshandbuchs	Seite 5
Mobilität	Seite 6
Gleichgewicht und Haltung	Seite 11
Beinmuskelkette	Seite 22
Armmuskelkette	Seite 38
Rumpf	Seite 51
Schlusswort	Seite 56
Literatur	Seite 57
Kontakt	Seite 58

# Einleitung

Die Förderung des Sports hat in Verl einen hohen Stellenwert. Ziel der städtischen Sportförderung ist es nicht nur, die Infrastruktur der Sportstätten weiterzuentwickeln, sondern auch einen gesunden und aktiven Lebensstil zu fördern.

Mit diesem Trainingshandbuch möchten wir speziell für Seniorinnen und Senioren sowie interessierte Trainerinnen und Trainer gezielte und leicht umsetzbare Trainingsmöglichkeiten vorstellen. Das Handbuch wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln erstellt und konzentriert sich besonders auf den Bereich der Kräftigung.

Warum Kräftigung? Im Alter verlieren wir oft Muskelkraft und Muskelmasse, was zu Problemen bei der Körperkontrolle sowie zu Funktionsbeeinträchtigungen führen kann. Dadurch steigt das Risiko von Stürzen, die wiederum die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Tatsächlich stürzen rund 30 Prozent der über 65-Jährigen, die selbstständig leben, mindestens einmal im Jahr<sup>1</sup>. In Pflegeheimen ist dieses Risiko sogar noch deutlich höher als bei Seniorinnen und Senioren, die zuhause wohnen<sup>2</sup>.



# Einleitung

Ein zentraler Risikofaktor für Stürze ist die altersbedingte Einschränkung des Gleichgewichtes und der Kraft. Hier setzt das kombinierte Kraft- und Gleichgewichtstraining an, das nachweislich eine präventive Wirkung hat.

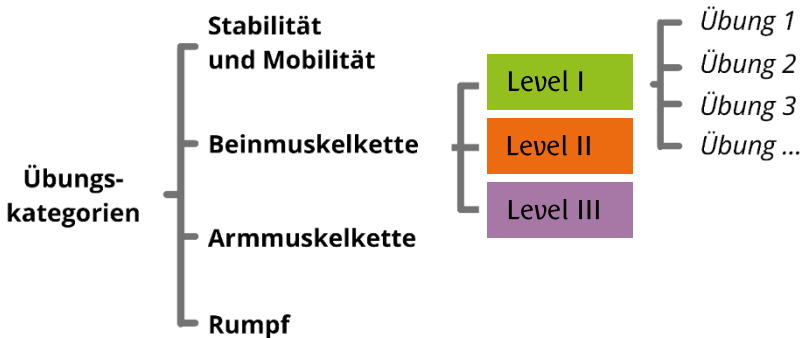
Durch gezieltes Training der (Schnell-)Kraft in den unteren Extremitäten sowie der statischen und dynamischen Körperkontrolle lässt sich das Sturzrisiko positiv beeinflussen. Ein kontrolliertes Kraft- und Gleichgewichtstraining trägt somit dazu bei, die Lebensqualität zu erhalten und sogar zu steigern<sup>3</sup>.

Machen Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam für mehr Lebensfreude und Aktivität sorgen!

# Aufbau des Übungshandbuchs

In unserem Handbuch finden Sie 45 Übungen aus den Kategorien Mobilität, Gleichgewicht und Haltung, Beinmuskelkette, Armmuskelkette und Rumpf. Für jede Übung gibt es eine Beschreibung zur Bewegungsausführung sowie Hinweise zur Übungsgestaltung und den benötigten Materialien.

Mit Ausnahme der ersten Kategorie Mobilität stehen in jeder Kategorie Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Level I - III) zur Verfügung. Auch bei einigen Grundübungen gibt es Variationen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.



A stylized, light blue human figure is depicted in a dynamic, forward-leaning pose, suggesting movement or walking. The figure is composed of simple, rounded shapes for the head, torso, and limbs. The background is split into three horizontal bands: a top yellow band, a middle white band, and a bottom yellow band. The word 'Mobilität' is centered in the white band, overlaid on the figure's upper body.

# Mobilität



## Dehnen sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem rutschfesten Stuhl/Kasten. Füße stehen auf dem Boden.

### Durchführung:

Ein Bein nach vorne strecken und Zehenspitzen anziehen (Bild 1). Hände auf dem Oberschenkel abstützen. Oberkörper nach vorne lehnen (Bild 2). Dabei den Rücken möglichst gerade lassen. Es sollte ein Zug auf der Beinrückseite des ausgestreckten Beines zu spüren sein. Für eine bestimmte Dauer halten, danach Beinwechsel.



### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-20 Sek.

### Materialien:

Stuhl, Kasten

## Nacken dehnen sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem rutschfesten Stuhl/Kasten. Füße stehen auf dem Boden.

### Durchführung:

Kopf zu einer Seite neigen (Bild 1). Schultern nach hinten unten ziehen. Mit der gleichseitigen Hand den Kopf halten (nicht aktiv herunterdrücken). Den gegenüberliegenden Arm aktiv Richtung Boden ziehen (Bild 2). Für eine bestimmte Dauer halten, danach Seitenwechsel.

### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-20 Sek.

### Übungsvariation:

im Stehen

### Materialien:

Stuhl, Kasten







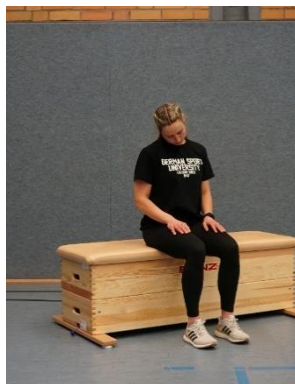
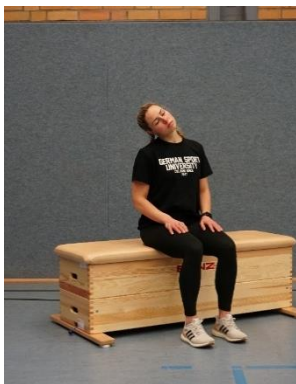
## Kopfkreisen sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem rutschfesten Stuhl/Kasten. Füße stehen auf dem Boden.

### Durchführung:

Kinn auf die Brust legen (Bild 1). Rücken bleibt gerade. Kopf langsam nach links drehen (Bild 2). Dann Kopf neigen und Richtung Decke drehen (Bild 3 und 4), einen Halbkreis malen (Bild 5 und 6) und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



### Übungsgestaltung:

3-4 x pro Seite

### Übungsvariation:

im Stehen

### Materialien:

Stuhl, Kasten

## Fußstreckung und -beugung sitzend

### **Ausgangsposition:**

Aufrechter Sitz auf z. B. einem Kasten, Bett oder dem Boden.

Füße frontal ausgestreckt vor dem Körper. Rücken gerade.

### **Durchführung:**

Füße anziehen (Bild 1) und wieder ausstrecken (Bild 2).

### **Übungsgestaltung:**

2-3 x 10-15 Wdh. pro Seite

**Übungsvariation:**  
im Liegen

### **Materialien:**

Kasten, Bett, ...



# Gleichgewicht und Haltung

A stylized, light blue human figure is centered on the page. The figure is composed of simple, rounded shapes: a circle for the head, a horizontal bar for the arms, and a vertical bar for the legs. The figure is positioned such that its head is in the white band and its body extends into the yellow band below. The figure's arms are slightly out to the sides, and its legs are slightly apart, suggesting a balanced, standing posture.

**Kniehebel halb hoch****Ausgangsposition:**

Aufrechter Stand.

**Durchführung:**

Laufen auf der Stelle (Bild 1), dabei die Knie Richtung Decke ziehen (Bild 2). Arme mitschwingen. Lockerer Lauf, tendenziell auf dem Vorderfuß.

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 20-60 Sek.

**Übungsvariation:**

Vorwärtsbewegung





### **Kniehebelauf hoch**

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter Stand.

**Durchführung:**  
Laufen auf der Stelle, dabei die Knie Richtung Decke ziehen, bis der Oberschenkel parallel zum Boden verläuft (Bild 1 und 2). Arme mitschwingen. Lockerer Lauf, tendenziell auf dem Vorderfuß.



**Übungsgestaltung:**  
3-4 x 20-60 Sek.

**Übungsvariation:**  
Vorwärtsbewegung

**Zehenspitzenstand mit Unterstützung****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand vor einer Haltemöglichkeit (Bild 1).

**Durchführung:**

Maximales Anheben der Ferse (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-20 Sek.

**Materialien:**

Stuhl, Kasten





### Fußballengang

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter, hüftbreiter  
Stand.

**Durchführung:**  
Anheben der Fersen (Bild  
1). Vorwärtsbewegung.  
Die Fersen während des  
Vorwärtsgehens nicht  
absenken (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**  
3-4 x 20-60 Sek.



**Fersenstand mit Hilfe****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand vor einer Haltemöglichkeit (Bild 1).

**Durchführung:**

Maximales Anheben und Absenken des Vorderfußes (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 20-60 Sek.

**Materialien:**

Stuhl, Kasten







### Fersengang

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter, hüftbreiter  
Stand.

**Durchführung:**  
Anheben des  
Vorderfußes.  
Vorwärtsbewegung. Den  
Vorderfuß während des  
Vorwärtsgehens nicht  
absenken.

**Übungsgestaltung:**  
3-4 x 20-60 Sek.

**Semi-Tandem-Stand****Durchführung:**

Vorderfuß des rechten Fußes neben die Ferse des linken Fußes stellen und für eine bestimmte Zeit stehen bleiben. Gleichgewicht halten. Die Arme befinden sich neben dem Körper. Nach Ablauf der Zeit Beinwechsel.

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-30 Sek.

**Übungsvariation:**

mit Abstützen





### Semi-Tandem-Gang

#### Durchführung:

Vorderfuß des rechten Fußes neben die Ferse des linken Fußes stellen und durch Beinwechsel in die Vorwärtsbewegung kommen (Bild 1). Die Arme befinden sich neben dem Körper (Bild 2).

#### Übungsgestaltung:

3-4 x 20-40 Sek.



#### Übungsvariation:

mit Abstützen

**Tandemstand****Durchführung:**

Zehenspitzen des rechten Fußes an die Ferse des linken Fußes stellen und für eine bestimmte Zeit stehen bleiben.

Gleichgewicht halten. Die Arme befinden sich neben dem Körper. Nach Ablauf der Zeit Beinwechsel.

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-30 Sek.

**Übungsvariation:**

mit Abstützen





### Tandemgang

#### Durchführung:

Zehenspitzen des rechten Fußes an die Ferse des linken Fußes stellen und durch Beinwechsel in die Vorwärtsbewegung gehen (Bild 1). Die Arme befinden sich neben dem Körper (Bild 2).

#### Übungsgestaltung:

3-4 x 20-40 Sek.

#### Übungsvariation:

mit Abstützen



# Beinmuskeltette

A stylized illustration of a person sitting on a box with their right leg raised. The person is rendered in a light yellow color. A large, semi-transparent circular graphic with concentric circles is overlaid on the person's torso and leg. The background is split into a yellow top half and a white middle section where the text is located.



### Beinstrecker

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit (Bild 1).

#### Durchführung:

Anheben eines Unterschenkels bis auf 180 Grad. Oberschenkel bleibt auf der Sitzmöglichkeit liegen. Hände neben dem Körper oder auf dem Oberschenkel ablegen. Danach Beinwechsel (Bild 2).



#### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-10 Wdh. pro Bein

#### Materialien:

Stuhl, Kasten

### Beinstrecker mit Gewicht

#### **Ausgangsposition:**

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit (Stuhl, Kasten).

Gewichtsmanschetten um die Fußgelenke (Bild 1).

#### **Durchführung:**

Anheben des Unterschenkels bis auf 180 Grad. Oberschenkel bleibt auf der Sitzmöglichkeit liegen. Hände neben dem Körper oder auf dem Oberschenkel ablegen. Danach Beinwechsel (Bild 2).

#### **Übungsgestaltung:**

3-4 x 6-10 Wdh. pro Bein

#### **Materialien:**

Stuhl, Kasten, Gewichtsmanschetten







## Box-Kniebeuge mit Unterstützung

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter, schulterbreiter Stand vor einer rutschfesten Sitzmöglichkeit (Bild 1).



**Durchführung:**  
Gesäß nach hinten unten absinken lassen, bis die Sitzmöglichkeit leicht berührt wird (Bild 2) und mit Unterstützung der Arme wieder aufrichten (Bild 3). Nicht absitzen. Spannung beibehalten.

**Übungsgestaltung:**  
3-4 x 10-15 Wdh.



**Materialien:**  
Stuhl, Kasten

## Box-Kniebeuge

### Ausgangsposition:

Aufrechter, schulterbreiter Stand vor einer rutschfesten Sitzmöglichkeit (Bild 1).

### Durchführung:

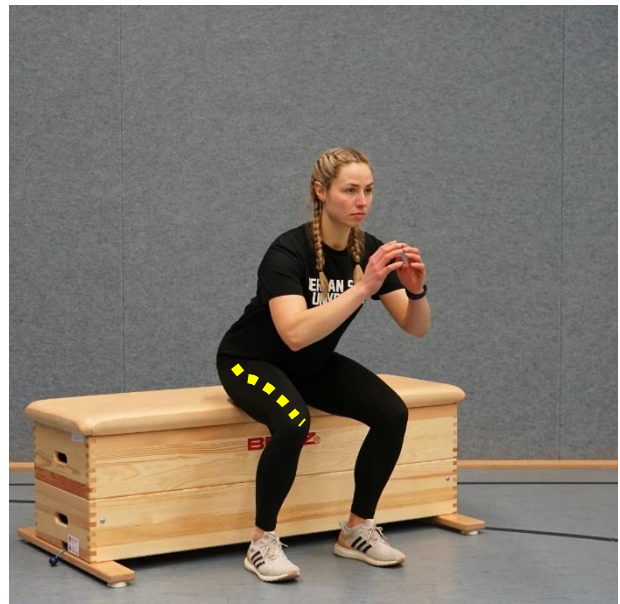
Gesäß nach hinten unten absinken lassen, bis die Sitzmöglichkeit leicht berührt wird und wieder aufrichten (Bild 2). Nicht absitzen. Spannung beibehalten. Arme befinden sich vor dem Oberkörper.

### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-15 Wdh.

### Materialien:

Stuhl, Kasten





### **Kniebeuge mit Festhalten**

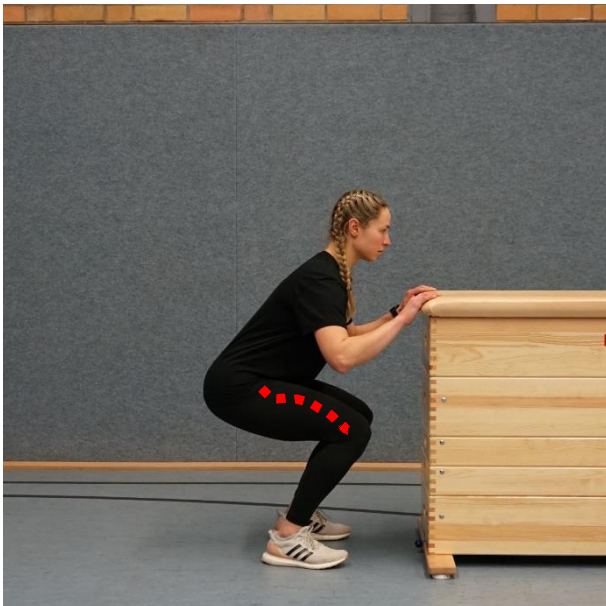
#### **Ausgangsposition:**

Aufrechter, schulterbreiter Stand frontal vor einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit (Bild 1).

#### **Durchführung:**

Gesäß nach hinten unten absinken lassen (bis ca. 90 Grad Kniewinkel) und mit leichter Unterstützung der Arme (hochziehen) wieder aufrichten.

Spannung beibehalten (Bild 2).



#### **Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-15 Wdh.

#### **Materialien:**

Stuhl, Kasten

**Abduktoren****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand seitlich neben einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit.

Kastennahe Hand zur Stabilisierung darauf legen. Zehenspitzen zeigen nach vorne (Bild 1).

**Durchführung:**

Kastenfernes Bein seitlich kontrolliert auf- und ablassen. Oberkörper bleibt dabei stabil und aufrecht (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-15 Wdh. pro Bein

**Materialien:**

Stuhl, Kasten





### Abduktoren mit Band

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. Widerstandsband oberhalb der Knie um die Beine platzieren. Zehenspitzen zeigen nach vorne. Füße geschlossen (Bild 1).



#### Durchführung:

Knie gegen den Zug des Widerstandsbandes auseinanderziehen (Bild 2) und kontrolliert wieder zusammenführen (Bild 3). Füße dabei möglichst eng beieinander lassen.



#### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-10 Wdh.

#### Materialien:

Stuhl, Kasten, Widerstandsband

**Abduktoren mit Gewicht****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand seitlich neben einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit. Kastennahe Hand zur Stabilisierung ablegen. Zehenspitzen zeigen nach vorne. Gewichtsmanschette um das kastenferne Fußgelenk (Bild 1).

**Durchführung:**

Kastenfernes Bein seitlich kontrolliert auf- und ablassen. Oberkörper bleibt dabei stabil und aufrecht (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 8-15 Wdh. pro Bein

**Materialien:**

Stuhl, Kasten,  
Gewichtsmanschette



## Bein-Frontheben

### Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand seitlich neben einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit. Kastennahe Hand zur Stabilisierung ablegen. Zehenspitzen zeigen nach vorne (Bild 1).

### Durchführung:

Kastenfernes Bein seitlich kontrolliert auf- und ablassen. Oberkörper bleibt dabei stabil und aufrecht. Rücken gerade (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-15 Wdh. pro Bein

### Materialien:

Stuhl, Kasten



### Bein-Frontheben mit Gewicht

#### **Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand seitlich neben einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit. Kastennahe Hand zur Stabilisierung ablegen. Zehenspitzen zeigen nach vorne. Gewichtsmanschette um das kastenferne Fußgelenk (Bild 1).



#### **Durchführung:**

Kastenfernes Bein seitlich kontrolliert auf- und ablassen. Oberkörper bleibt dabei stabil und aufrecht. Rücken gerade (Bild 2).



#### **Übungsgestaltung:**

3-4 x 8-15 Wdh. pro Bein

#### **Materialien:**

Stuhl, Kasten,  
Gewichtsmanschette





## Kick-Backs

### Ausgangsposition:

Aufrechter, hüftbreiter Stand frontal vor einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit. Hände zur Stabilisierung ablegen. Zehenspitzen zeigen nach vorne (Bild 1).

### Durchführung:

Ein Bein kontrolliert nach hinten oben anheben und wieder herablassen. Leichte Vorwärtsneigung des Oberkörpers während der Bewegungsausführung (Bild 2).



### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-15 Wdh. pro Bein

### Materialien:

Stuhl, Kasten

**Kick-Backs mit Gewicht****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter Stand frontal vor einer stabilen, rutschfesten Haltemöglichkeit. Hände zur Stabilisierung ablegen. Zehenspitzen zeigen nach vorne.

Gewichtsmanschette um ein Fußgelenk (Bild 1).

**Durchführung:**

Bein mit Gewichtsmanschette kontrolliert nach hinten oben anheben und wieder herablassen. Leichte Vorwärtsneigung des Oberkörpers während der Bewegungsausführung (Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 8-15 Wdh. pro Bein

**Materialien:**

Stuhl, Kasten





## Fersenheben sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit.  
Gewichtsmanschetten auf dem Oberschenkel (Bild 1).

### Durchführung:

Maximales Anheben und Absenken der Fersen (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-15 Wdh.

### Materialien:

Stuhl, Kasten,  
Gewichtsmanschetten



**Fersenheben stehend  
mit Festhalten****Ausgangsposition:**

Aufrechter, hüftbreiter  
Stand vor einer  
Haltemöglichkeit (Bild 1).

**Durchführung:**

Maximales Anheben und  
Absenken der Fersen  
(Bild 2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-15 Wdh.

**Materialien:**

Stuhl, Kasten





### Fersenheben stehend

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter, hüftbreiter  
Stand (Bild 1).

**Durchführung:**  
Maximales Anheben und  
Absenken der Fersen  
(Bild 2).

**Übungsgestaltung:**  
3-4 x 10-15 Wdh.



# Armmuskelkette

A stylized, light blue human figure is centered on the page. The figure is shown from the waist up, with its right arm raised and bent at the elbow. The muscles of the right arm, including the biceps, triceps, and forearm muscles, are highlighted in a darker shade of blue. The figure's head is a simple circle, and its torso and legs are also simple shapes. The background is split into three horizontal bands: a yellow band at the top, a white band in the middle, and a yellow band at the bottom.



## Boxen sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer rutschfesten Sitzmöglichkeit.

### Durchführung:

Arme nach vorne strecken und dynamische Boxbewegungen in der Luft durchführen (Bild 1-3).



### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-20 Sek.

### Übungsvariation:

im Stehen



### Materialien:

Stuhl, Kasten

**Schneidemesser sitzend****Ausgangsposition:**

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit.  
Sitzmöglichkeit.

**Durchführung:**

Arme nach vorne strecken und dynamische Schneidebewegungen mit gestreckten Armen durchführen (Arme in der Luft gegengleich auf und ab bewegen, Bild 1-2).

**Übungsgestaltung:**

3-4 x 10-20 Sek.

**Übungsvariation:**

im Stehen

**Materialien:**

Stuhl, Kasten







## Windrad sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit (Stuhl, Kasten).



### Durchführung:

Arme zur Seite ausgestreckt (Bild 1). Mit den ausgestreckten Armen Kreisbewegungen durchführen (Bild 2-5).



### Übungsgestaltung:

3-4 x 10-40 Sek.



### Übungsvariation:

im Stehen; Kreise von klein nach groß (und umgekehrt) ziehen.



### Materialien:

Stuhl, Kasten

## Seitheben mit Band sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. Blick nach vorne. Band um einen Mittelfuß legen. Das andere Ende des Bandes mit der gleichseitigen Hand greifen (Bild 1).

### Durchführung:

Arm mit Band gestreckt zur Seite bis leicht über Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper stabil lassen. Rücken bleibt gerade (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

### Übungsvariation:

im Stehen; Bänder mit unterschiedlicher Stärke

### Materialien:

Stuhl, Kasten, Band

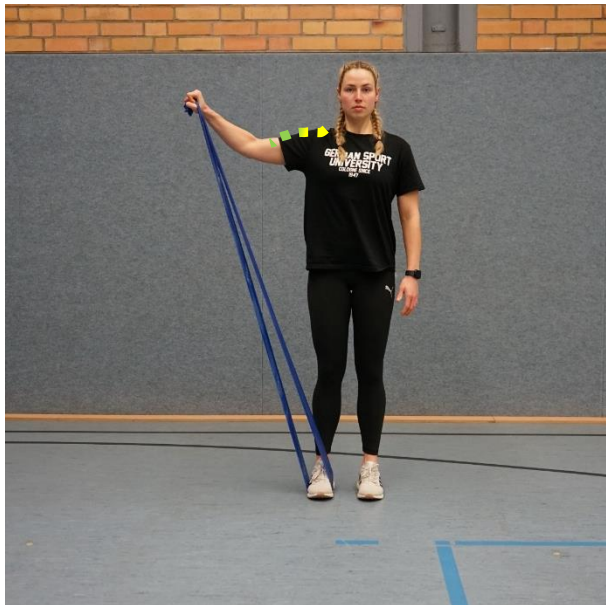




## Seitheben mit Band stehend

### Ausgangsposition:

Aufrechter hüftbreiter Stand. Blick nach vorne. Band um einen Mittelfuß legen. Das andere Ende des Bandes mit der gleichseitigen Hand greifen. Arme befinden sich neben dem Körper (Bild 1).



### Durchführung:

Arm mit Band gestreckt zur Seite bis leicht über Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper stabil lassen. Rücken bleibt gerade (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

### Übungsvariation:

im Sitzen; Bänder mit unterschiedlicher Stärke

### Materialien:

Band

## Seitheben mit Gewicht sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. Blick nach vorne. Gewicht in eine Hand nehmen (Bild 1).

### Durchführung:

Arm mit Gewicht gestreckt zur Seite bis in etwa auf Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper bleibt stabil und Rücken gerade (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

### Übungsvariation:

im Stehen

### Materialien:

Gewicht (z. B. Flasche, Rucksack, Beutel)





## Seitheben mit Gewicht stehend

### Ausgangsposition:

Aufrechter hüftbreiter Stand. Blick nach vorne. Gewicht in eine Hand nehmen (Bild 1).

### Durchführung:

Arm mit Gewicht gestreckt zur Seite bis in etwa auf Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper bleibt stabil und Rücken gerade (Bild 2).



### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

### Übungsvariation:

im Sitzen

### Materialien:

Gewicht (z. B. Flasche, Rucksack, Beutel)

### Frontheben mit Band stehend

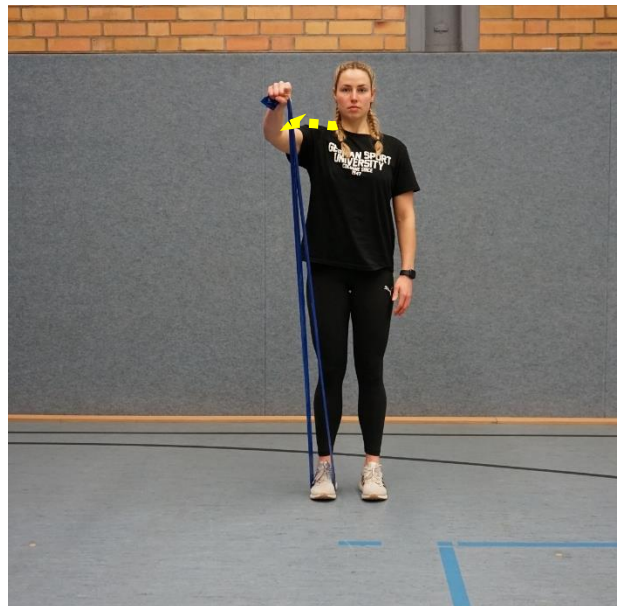
#### Ausgangsposition:

Aufrechter hüftbreiter Stand. Blick nach vorne. Band um einen Mittelfuß legen. Das andere Ende des Bandes mit der gleichseitigen Hand greifen. Arme befinden sich neben dem Körper (Bild 1).



#### Durchführung:

Arm mit Band gestreckt frontal bis in etwa auf Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper stabil lassen. Rücken bleibt gerade (Bild 2).



#### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

#### Übungsvariation:

im Sitzen; Bänder mit unterschiedlicher Stärke

#### Materialien:

Band



### **Frontheben mit Gewicht stehend**

#### **Ausgangsposition:**

Aufrechter hüftbreiter Stand. Blick nach vorne. Gewicht in eine Hand nehmen (Bild 1).

#### **Durchführung:**

Arm mit Gewicht gestreckt frontal bis in etwa auf Schulterhöhe anheben und kontrolliert wieder herablassen. Oberkörper bleibt stabil und Rücken gerade (Bild 2).



#### **Übungsgestaltung:**

3-4 x 8-12 Wdh. pro Seite

#### **Übungsvariation:**

im Sitzen

#### **Materialien:**

Gewicht (z. B. Flasche, Rucksack, Beutel)

## Überkopfrücken mit Gewicht

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. Füße fest auf dem Boden abstellen. Blick nach vorne. Gewicht vor der Brust halten (Bild 1).

### Durchführung:

Gewicht über den Kopf drücken. Rücken bleibt gerade (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-12 Wdh.

### Übungsvariation:

im Stehen; in jeder Hand ein Gewicht

### Materialien:

Gewicht (z. B. Flaschen, Rucksack, Beutel)







## Pull-Aparts mit Band

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. FüÙe fest auf dem Boden abstellen. Blick nach vorne. Band mit gestreckten Armen vor der Brust halten (Bild 1).

### Durchföhrung:

Band mit nahezu gestreckten Armen vor der Brust auseinanderziehen (Bild 2).



### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-12 Wdh.

### Übungsvariation:

im Stehen; Bänder mit unterschiedlicher Stärke

### Materialien:

Kasten, Stuhl; Band

## Überkopf ziehen mit Band

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer Sitzmöglichkeit. FüÙe fest auf dem Boden abstellen. Blick nach vorne. Band mit gestreckten Armen über dem Kopf halten (Bild 1).

### Durchführung:

Arme zur Seite führen und somit das Band hinter dem Kopf auf Spannung bringen (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-12 Wdh.

### Übungsvariation:

im Stehen; Bänder mit unterschiedlicher Stärke nutzen

### Materialien:

Kasten, Stuhl; Band



# Rumpf



### Good Morning sitzend mit Unterstützung

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer rutsch- und kippfesten Sitzmöglichkeit. Beine leicht gespreizt. Hände liegen auf den Oberschenkeln (Bild 1).



#### Durchführung:

Oberkörper nach vorne lehnen. Rücken bleibt gerade (Bild 2). Mit Unterstützung der Arme durch leichtes Abdrücken am Oberschenkel (Bild 3) wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.



#### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-15 Wdh.

#### Materialien:

Stuhl, Kasten





## Good Morning sitzend

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer rutsch- und kippfesten Sitzmöglichkeit. Beine leicht gespreizt. Hände vor der Brust (Bild 1).



### Durchführung:

Oberkörper nach vorne lehnen und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen. Rücken bleibt gerade (Bild 2-3).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 8-15 Wdh.



### Materialien:

Stuhl, Kasten

## Beine heben

### Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einer rutsch- und kippfesten Sitzmöglichkeit. Beine vor dem Körper aufgestellt (Bild 1).

### Durchführung:

Durch Spannung im Rumpf Beine maximal anheben und wieder kontrolliert absenken. Oberschenkel dabei zum Oberkörper ziehen. Oberkörper bleibt möglichst aufrecht (Bild 2).

### Übungsgestaltung:

3-4 x 6-12 Wdh.

### Materialien:

Stuhl, Kasten





## Körperkreisen mit Gewicht

### Ausgangsposition:

Aufrechter hüftbreiter Stand. Blick nach vorne. Gewicht vor dem Körper halten.

### Durchführung:

Gewicht um den Oberkörper kreisen (Bild 1-4).

### Übungsgestaltung:

2-3 x 2-3 Umkreisungen in jede Richtung

### Übungsvariation:

im Sitzen

### Materialien:

Gewicht (z. B. Flasche, Rucksack, Beutel)



# Schlusswort

Die in diesem Handbuch beschriebenen Kraftübungen basieren in Bezug auf ihre Effektivität auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Auf eine saubere Ausführung und eine ausreichende Reizsetzung sollte stets geachtet werden. Insbesondere für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, sich weder zu über- noch zu unterfordern. Die Übungen sollten daher immer an die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit angepasst werden. Nur so macht Bewegung Spaß und die Kräftigung wird erreicht.



<sup>1</sup> Cameron, I. D. Gillespie, L. D. Robertson, M. C. Murray, G. R. Hill, K. D. Cumming, R. G. Kerse, N. (2013). Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. Cochrane Database of Systematic Reviews.

<sup>2</sup> Lacroix, André; Kressig, Reto W.; Mühlbauer, Thomas; Brügger, Othmar; Granacher, Urs (2016): Wirksamkeit eines Trainingsprogramms zur Sturzprävention. Effekte eines „Best-Practice-Modells“ auf intrinsische Sturzrisikofaktoren bei gesunden älteren Personen. Bern: Bfu (Bfu-Report, 74).

<sup>3</sup> O'Loughlin J L, Robitaille Y, Boivin J-F, Suissa S. Incidence of and risk factors for falls and injurious falls among the community-dwelling elderly. Am J Epidemiol 1993; 137: 342-54

# Kontakt

Weitere Informationen sowie Ansprechpersonen bei Fragen oder Anregungen finden Sie auf der städtischen Webseite unter [www.verl.de](http://www.verl.de) oder über den QR-Code.



Dieses Trainingshandbuch der Stadt Verl ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entstanden.



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne



**Stand: Oktober 2023**

**Herausgeber:**

Stadt Verl

Der Bürgermeister

Paderborner Straße 5

33415 Verl

**Kontakt:**

Matthias Haeder

Telefon: 05246 / 961 140

E-Mail: [Matthias.Haeder@verl.de](mailto:Matthias.Haeder@verl.de)