
ALLGEMEINE HINWEISE

Ziel

Sicher durch den Winter: Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Körperliches Training hilft, im Alltag unabhängig zu bleiben und der Gefahr von Stürzen entgegen zu wirken.

Inhalt

Um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, ist die regelmässige Bewegung zentral. Jede Lektion beinhaltet neben dem Aufwärmen und dem Lektionsabschluss folgende Schwerpunkte:

- $\frac{1}{3}$ **Stabilität und Gleichgewicht**
- $\frac{1}{3}$ **Koordination und Multitasking**
- $\frac{1}{3}$ **Kraft für die Beine**



Stabilität und Gleichgewicht



Koordination und Multitasking



Kraft

Stabilität und Gleichgewicht

Ein gutes Gleichgewicht hilft, im Alltag standhaft zu bleiben. Die Balance soll mit Übungen im Stehen und Gehen trainiert werden.

Tipp:

- Übungen mit verschiedenen Unterlagen durchführen
- Übungen mit Kopfbewegungen (vorne/hinten) durchführen

Koordination und Multitasking

Multitasking hilft, im Alltag koordinative Hürden zu meistern und das vernetzte Denken zu stärken. Die Koordination soll auf vielseitige Weise trainiert werden.

Tipp:

- Übungen dürfen fordern, aber nicht überfordern
- Übungen abwechslungsreich und in verschiedenen Variationen durchführen

Kraft für die Beine

Starke Beine helfen, sich im Alltag sicher zu bewegen. Die Muskeln sollen 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. (2 Varianten – mit oder ohne Material)
- **Lektion:** 45–55 Min. (5 Lektionen à 2 Varianten)
- **Lektionsabschluss:** 10–15 Min. (2 Varianten – dynamisch oder ruhig)

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 stehen drei verschiedene Speziallektionen mit Spielen und Parcours zur Verfügung.

| Aufwärmen | Warm-up mit Gymnastikstab | | | | | |
|---|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|
| | Warm-up ohne Zusatzmaterial | | | | | |
| Material | Lektion | Modulblock 1 | Modulblock 2 | Modulblock 3 | Modulblock 4 | Modulblock 5 |
| Overball (auch Softball möglich) | A1 | | | | | 1 Kraftblock für A1/A2 |
| | A2 | | | | | |
| Ball und Hütchen | B1 | | | | | 1 Kraftblock für B1/B2 |
| | B2 | | | | | |
| Gymnastikstab | C1 | | | | | 1 Kraftblock für C1/C2 |
| | C2 | | | | | |
| Balance Pad (auch kleine Matte möglich) | D1 | | | | | 1 Kraftblock für D1/D2 |
| | D2 | | | | | |
| Langbank | E1 | | | | | 1 Kraftblock für E1/E2 |
| | E2 | | | | | |
| Lektionsabschluss | Cool down dynamisch | | | | | |
| | Cool down ruhig | | | | | |
| Speziallektionen | Parcours | | | | | |
| | Spiele mit dem Ball | | | | | |
| | Spiele mit Matten und Keulen | | | | | |