## Wir sind alle Seniorinnen und Senioren - es ist nur eine Frage der Zeit!

Mit Sport-vor-Ort-Angeboten werden ältere Menschen unterstützt, aktiv ihren Alltag zu gestalten. Mobilität bedeutet Selbstständigkeit und wer mitmacht bei gemeinsamen Aktivitäten, ist weniger allein.

Der Hamburger Sportbund (HSB) hat dazu ein Kooperationsmodell zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen entwickelt, welches seit Herbst 2018 von den gesetzlichen Krankenkassen in Hamburg und der Sozialbehörde gefördert wird. Die Bewegungsangebote der Sportvereine finden direkt im Quartier statt, beispielsweise in Nachbarschaftstreffs oder in Senioren-Einrichtungen. Dadurch wird den Senior*innen die Verknüpfung von Wohnen, Freizeit und Gesundheitsförderung ermöglicht.

Mit dem Angebot werden ältere Menschen unterstützt, mehr Aktivität in ihren Alltag einzubauen. Mobilität begünstigt die Selbstständigkeit und die Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten wirkt der Vereinsamung im Alter entgegen. Pflegebedürftigkeit soll auf diese Weise so lange wie möglich vermieden werden.

### Positive Effekte:

- Gesundheitsförderung
- Erhalt individueller Mobilität und Selbstständigkeit
- Förderung des sozialen Miteinanders
- Verbesserung der Lebensqualität

## Kontinuierlich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren – mit diesen Übungen gelingt das auch zu Hause!

Da der Körper im Alter mehr Reize braucht als in jüngeren Jahren, um fit zu bleiben, ergänzen Sie das Training der wöchentlichen „Mach mit – bleib fit!"-Stunde gern durch das Training zu Hause.

**Regelmäßige Bewegung für**

**... mehr Kraft**
Eine kräftige Muskulatur unterstützt Sie im Alltag und in der Freizeit. Sie beugen haltungsbedingten Überlastungen und Rückenschmerzen vor.

**... mehr Energie**
Das Immunsystem wird gestärkt, die Organtätigkeit angeregt.

**... bessere Beweglichkeit**
Eine gute Beweglichkeit hilft bei den Verrichtungen des täglichen Lebens.

**... mehr Ausdauer**
Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, Durchblutung und Hirnleistung gesteigert.

**... Geschicklichkeit und Koordination**
Durch das Training erhalten und verbessern Sie Ihre Alltagsbeweglichkeit.

**... Sicherheit**
Reaktion, Balance und Gleichgewicht werden geschult und dadurch die Gefahr einer Verletzung reduziert.

## Zu Hause aktiv

Dieses Übungsblatt enthält ein leichtes Übungsprogramm für zu Hause und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Einige Übungen werden mit Variationen angeboten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Zur Durchführung der Übungen sind keinerlei sportliche Vorerfahrungen nötig.
Benötigtes Material: Stuhl, Handtuch, Waschlappen oder kleine Wasserflasche. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko.

**„Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder. Das gilt für jedes Alter! Bewegung hält fit, macht glücklich und ist eine gute Gelegenheit, um andere Menschen zu treffen – sei es beim Sportkurs oder Spaziergang. Aber auch zu Hause kann man viel bewegen: Hier finden Sie einige Anregungen und Informationen des Hamburger Projekts „Mach mit – bleib fit!". Bleiben Sie gesund!"**

**Dr. Melanie Leonhard, Sozialsenatorin**

Foto: Daniel Reinhardt

## Dieses Projekt wird gefördert durch:

- die Ersatzkassen
- die AOK Rheinland/Hamburg
- den BKK-Landesverband NORDWEST
- die IKK classic
- die KNAPPSCHAFT
- die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
- Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration

HSB Hamburger Sportbund – MACH MIT – BLEIB FIT! – Hamburger Abendblatt
Die Bewegungsinitiative für Ältere


Bei Fragen zu den Übungen oder für Informationen zu den Gruppen wenden Sie sich bitte an

**Elisabeth Rahn**
Sportentwicklung / „Mach mit – bleib fit!"
Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Tel. 040 / 4 19 08 - 211
e.rahn@hamburger-sportbund.de
Homepage: www.hamburger-sportbund.de



Impressum:
Hamburger Sportbund e.V.; Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Vorstand: Ralph Lehnert
Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg; Registernummer: VR 4528
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de
Fotos: Witters Sportfotografie; Daniel Reinhardt

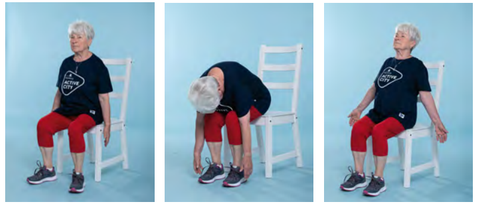

# ZU HAUSE AKTIV

HSB HAMBURGER SPORTBUND

## Übungen im Sitzen

### Katzenbuckel und Pferderücken

» Gestartet wird im aufrechten Sitz
» Rücken runden und mit der Nase Richtung Knie ziehen
» Für die Gegenbewegung langsam aufrichten, bis ein leichtes Hohlkreuz entsteht
» WICHTIG: Lücke zwischen Rücken und Stuhllehne!
» 12-15 Wiederholungen



### Große Ball-Umarmung

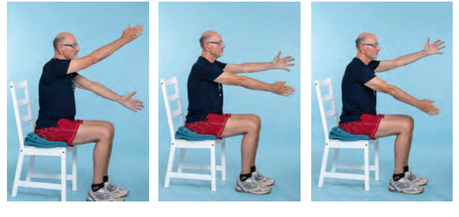
» Aufrechter Sitz, Arme anheben und Finger verschränken
» Oberkörper langsam nach links & rechts drehen
» WICHTIG: Drehung kommt aus dem Oberkörper!
» Je Seite 10-12 Wiederholungen

### Links – Rechts – Links

» Aufrechter Sitz, Arme seitlich aufgespannt
» Kopf langsam nach links und rechts drehen
» VARIANTE: gegengleiches Bein leicht anheben
» Je Seite 10-12 Wiederholungen

### Gurken schneiden

» Aufrechter Sitz, Arme schulterbreit nach vorn ausstrecken
» Daumen zeigen senkrecht nach oben
» Mit Auf- und Abwärtsbewegungen „eine Gurke in Scheiben schneiden“
» 12-15 Wiederholungen



## Übungen im Stehen

### Einbeinstand

» Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
» Das andere Bein etwas zur Seite heben
» Diese Position etwa 10 Sek. halten und wechseln
» VARIANTE: Ohne Festhalten am Stuhl
» Je Seite 10-12 Wiederholungen

### Kniebeuge

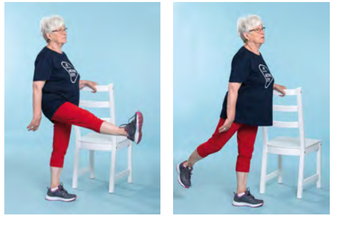
» Füße im Stand schulterbreit öffnen
» Po langsam nach hinten senken, bis Knie maximal 90° gebeugt sind
» 12-15 Wiederholungen

### Äpfel pflücken

» Im aufrechten Stand beide Arme heben
» Mit rechter & linker Hand im Wechsel weit nach oben greifen
» Körper dabei lang strecken
» WICHTIG: Blick nach vorne!
» Je Seite 10-12 Wiederholungen

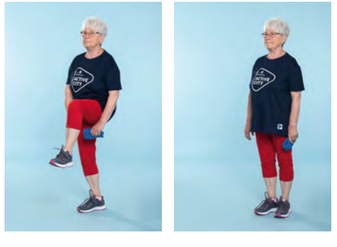
### Beinschwung

» Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht halten
» Das andere Bein locker nach vorn & hinten schwingen
» WICHTIG: Oberkörper bleibt stabil!
» Je Seite 10-12 Wiederholungen



### Kniebeuge mit Steigerung

» In Grundposition Handtuch mit Händen spannen, mit geradem Rücken Po nach hinten senken
» Handtuch mit beiden Armen über Kopf ziehen
» WICHTIG: Nacken lang, Brustbein aufrecht, Schultern tief!
» 12-15 Wiederholungen

### Übergabe

» Im Einbeinstand das freie Bein nach vorn anheben
» Kleinen Gegenstand unter dem vorderen Bein übergeben
» Beide Beine abstellen und den Gegenstand über Kopf wieder zurückgeben
» Je Seite 10-12 Wiederholungen