



## **Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"**

**26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen**

## **Workshop**

**Fit am Feierabend – Ein Bewegungsangebot für ältere Berufstätige  
bzw. jüngere Rentner/-innen**

**Referentin: Birgit Römer**

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Fit am Feierabend – ein Bewegungsangebot für ältere Berufstätige bzw. jüngere Rentner

**Ziele:**

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Koordinationsschulung
- Förderung der Krafftähigkeit
- muskuläre Dysbalancen verbessern
- psychosoziale Ressourcen stärken

**Materialien:** Redondo® Bälle, Kurzhanteln, Tennisbälle (je TN), Gymnastikball, Musik

**Abkürzungen:** ÜL = Übungsleiter/-in, TN = Teilnehmer/-innen, re = rechts, li = links, seitw. = seitwärts

<b><i>Einstieg 5 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Einstieg in den Kurs / Begrüßung	Begrüßung, kurze Vorstellung der ÜL Vorstellung der Stunde	Kreisauflistung

<b><i>Einstimmung 15 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
allgemeine Aktivierung des Herz-Kreislauf- Systems	Die TN gehen zum Beat der Musik durch den Raum, Wechsel von lockerem Gehen, dynamischem Gehen, Laufen, Armeinsatz: kreisen, nach oben greifen  Fitness -Einheit Low-Impact Aerobic, wie z.B: Knie heben-> Knie-Lift, Gehen auf der Stelle-> March seitl. Ausfallschritt-> Step touch V-Schritt -Step seitl. Beinabspreizen->Side leg lift dazu Armeinsatz, nach vorne, oben, zur Seite	Musikeinsatz  TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle  Kreis
Spaßfaktor fördern psychosoziale Ressourcen stärken	Bewegungsspiel: TN bilden 2 Schlangen. Sie gehen zügig hintereinander durch die Halle. TN am Kopf der Schlange gibt Bewegungsrichtung vor. Nun überholt der letzte TN die Gruppe und ist neuer Kopf der Schlange. usw.	TN bewegen sich in 2 Schlangen kreuz und quer durch die Halle

<b>Hauptteil 60 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<p>Koordinations- schulung, allg. Aktivierung der Muskulatur</p> <p>Kräftigungsübungen:</p> <p>Brust-Deltamuskel</p> <p>Deltamuskel, breiter Rückenmuskel, vorderer Sägemuskel</p> <p>Deltamuskel, vorderer Sägemuskel</p> <p>Rückenstrecker, Schultermuskulatur</p> <p>Fingerbeuger, Daumenbeuger</p> <p>Dehnungsübungen:</p>	<p>Übungen mit dem Redondo® Ball:</p> <p>Ball über den Kopf und hinter dem Rücken in die andere Hand übergeben.</p> <p>Ein Bein anheben und den Ball unter dem Knie durchreichen</p> <p>Ball hochwerfen/fangen mit beiden Händen, re. werfen, re. fangen, li. werfen li. fangen</p> <p>Ball im Takt der Musik um den Körper kreisen.</p> <p>Ball mit beiden Händen halten, vor dem Körper kreisen, dabei Gewicht verlagern mit einer Hoch-und Tiefbewegung der Beine wird der Ball bei der Hochbewegung bis zum Kinn geführt, bei der Abwärtsbewegung bis zum Becken.</p> <p>V-Schritt, dabei den Ball mit beiden Händen halten und die Arme über Kopfhöhe von re. nach li. bewegen.</p> <p>Knie anheben, dabei den Ball wechselseitig zu den Knien führen.</p> <p>Grätschstand: den Ball vor der Brust mit beiden Händen zusammendrücken, 3-5 Sek. halten, dann lösen</p> <p>Grätschstand: der untere Arm drückt den Ball gegen den oberen Arm, 3-5 Sek. halten, dann lösen</p> <p>Grätschstand, Arme über Kopfhöhe halten, Ellenbogen leicht beugen, Ball mit den Händen zusammendrücken, 3-5 Sek., lösen</p> <p>Grätschstand, Ball locker mit den Händen festhalten, mit gestreckter Wirbelsäule den Oberkörper nach vorne neigen, Gesäß nach hinten ziehen, die Arme diagonal nach oben ausstrecken, den Ball mit den Händen fest zusammendrücken</p> <p>hüftbreiter Stand, Ball mit den Fingern halten, Ellbogen ist nah am Körper und ist gebeugt, mit den Fingern den Ball zusammendrücken und lösen, re und li Hand im Wechsel</p> <p>Grätschstand, Ball mit beiden Händen über</p>	<p>Kreisaufstellung</p> <p>Musikeinsatz</p> <p>bei allen Übungen auf das Anspannen der Körpermitte und die Atmung achten</p>

Flanken	den Kopf halten, Oberkörper nach re. und li. zur Seite neigen, Bauch anspannen, Knie leicht gebeugt	Bei allen Übungen auf das Anspannen der Körpermitte und auf den Fluss der Atmung achten
Kapuzenmuskel, WS-Aufrichter Schulterblattheber	hüftbreiter Stand, die Hände halten den Ball hinter dem Rücken, Arme strecken und Richtung Boden schieben, Kinn zum Brustbein	
Förderung der Gruppendynamik, Auflockerung	Laufspiel mit Ball: je nach Anwesenheit der TN werden Kreise mit ca. 5-7 TN gebildet, ein Ball wird kreuz und quer durch die Kreismitte geworfen. Nach Abwurf des Balles läuft der Werfer dem Ball hinterher an den Platz des Fängers. Dieser hat inzwischen den Ball ebenfalls abgeworfen und läuft ihm hinterher, usw	Kreisaufstellung
Kräftigungsübungen: Schultermuskulatur	Übungen mit den Kurzhanteln:  stabiler Stand, Hände fassen jeweils eine Hantel, Arme über die Seite auf Schulterhöhe anheben und wieder senken, abwechselndes Anheben zur Seite und nach vorn Variation: re. Arm vor, li. Arm zur Seite, Seitenwechsel	
Förderung koordinativer Fähigkeiten		
Armstrecker	stabiler Stand, Hände fassen jeweils eine Hantel, Hanteln mit gestreckten Armen über den Kopf in Richtung Decke strecken, beide Hände hinter den Kopf fallen lassen, Oberarme bleiben fixiert, die Bewegung erfolgt allein aus den Ellenbogen	
Armbeuger	stabiler Stand, Hände fassen jeweils eine Hantel, abwechselnd re. und li. Hand zur Schulter anheben, in der Bewegung die Handflächen zum Oberarm drehen, Oberarme bleiben fixiert, die Bewegung erfolgt allein aus den Ellenbogen	
seitl. Rumpfmuskulatur	Seitbeuge stabiler Stand, Hände fassen jeweils eine Hantel, mit den Hanteln abwechselnd zur re. und li. Seite beugen, die Hantel wird am Körper entlang bis zur Mitte des Oberschenkels geführt	Bei allen Übungen auf das Anspannen der Körpermitte und den Fluss der Atmung achten
Schultermuskulatur	stabiler Stand, Hände fassen jeweils eine Hantel, Arme sind angewinkelt, Ellenbogen zeigen auf Schulterhöhe nach außen, die	

und oberer Rücken	Hände/Hanteln werden vor dem Brustbein gehalten, Handrücken nach vorne, nun Ellenbogen nach hinten führen	
Auflockerung, Förderung des gruppenspezifischen Prozesses, Schulung der koordinativen Fähigkeiten	"Chaosball": Die TN stehen im Kreis, merken sich wer rechts und links neben ihnen steht. Zuerst wird ein Redondo ®Ball rechts herum geworfen, Danach wird ein Gymnastikball nach re. geprellt, als nächstes wird ein Tennisball in die Hand des Nachbarn übergeben. Zunächst im Kreis, danach gehen die TN zügig kreuz und quer durch die Halle, die Bälle weiter wie gehabt zupassen, zu den ehemaligen re. Nachbarn geworfen bzw. geprellt und überreicht.	Kreis,  kreuz und quer durch die Halle
Kräftigungsübungen:		
Bauchmuskulatur	Crunches Rückenlage->Füße hüftbreit angestellt, beide Hände stützen den Kopf, mit der Ausatmung langsames Anheben der Schulterblätter	Matten in Kreisform auslegen jeder TN legt sich rückengerecht auf eine Matte
schräge Bauchmuskulatur	Crunches schräg Rückenlage, der re. Fuß ist über dem linken Knie abgelegt, das re. Knie zeigt nach außen, die Arme unterstützen den Kopf, aus dem Bauch heraus die Schulterblätter anheben, li. Ellbogen zieht in Richtung re. Knie, über die Mitte den Oberkörper wieder absenken	auf das Anspannen der Körpermitte achten
Interne Muskelkette	Brücke Rückenlage->Füße hüftbreit angestellt, Arme seitl. neben dem Körper, Spannung Körpermitte und Gesäß, langsames Anheben des Gesäßes, bis der Körper eine Linie bildet, langsames Senken Wirbel für Wirbel bis zum Liegen	fließende Bewegungen  auf die gleichmäßige Atmung achten
Dehnungsübungen:		in der Bewegung ausatmen, beim Halten ausatmen
vordere Rumpfmuskulatur	Rückenlage, die Arme neben den Kopf legen. Arme strecken und die Hände möglichst in Bodennähe lassen	
Rückenstrecker	Päckchen-> Rückenlage, Beine zum Bauch heranziehen, Arme umfassen beide Knie und ziehen diese fest an den Bauch	
seitl. Rumpfmuskulatur	Rotation-Rückenlage->beide Beine sind angestellt, während der Kopf nach re. gedreht wird, fallen beide Bein geschlossen auf die li. Seite, danach andere Seite	

Beinrückseite	Beinrückseite->Rückenlage, ein Bein gebeugt zum Körper heranziehen und am Oberschenkel fassen, das umfasste Bein langsam strecken bis eine leichte Dehnung zu spüren ist	
---------------	--	--

<b>Ausklang 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
Entspannung  Körperwahrnehmung	Partner-Tennisballmassage: TN gehen zu Paaren zusammen und massieren sich gegenseitig mit dem Tennisball den Rücken	Ein TN in Bauchlage auf der Matte, Partner/in massiert Hinweis: nicht direkt auf der Wirbelsäule und auf den Nieren massieren,  nach 5 Min. Partnerwechsel