

## Angebote für Menschen mit Übergewicht

[Auf Tuchfühlung mit sich selbst](#) Bewegung für übergewichtige Menschen mit dem Handtuch

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–16 Frauen und Männer im Alter von 30 bis 65 Jahren, **Ort:** Turnhalle, Bewegungsraum

Viele übergewichtige Menschen erleben bei Bewegung oft Einschränkungen und können dadurch eine geringe Frustrationstoleranz haben. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination sowie durch moderate Ausdauerförderung kann das Wohlbefinden und die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber gesteigert werden.

Oktober 2024

---

[Fitness XXL](#) Mollig und mobil mit Airex-Matten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Viele übergewichtige Teilnehmer/innen nehmen an unterschiedlichen Bewegungsangeboten teil, wie z.B. spezielle XXL-Gruppen, Präventionsgruppen, Rehasportangeboten (Diabetes, Herzsport und Orthopädie) und auch Breitensportgruppen. In diesem Stundenbeispiel werden Übungen mit Airex-Matten vorgestellt.

Juni 2015

---

[Bewegungsangebot XXL](#) "Mollig und mobil"

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Mehr als 50 % der deutschen Erwachsenen wiegen zu viel; ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Übergewichtigen zu. Mögliche Folgen sind gesundheitliche Beeinträchtigungen, sowie Einschränkungen im Alltag und Berufsleben. „Besonderheiten und Bedürfnisse“ der übergewichtigen Teilnehmenden müssen der Übungsleitung (ÜL) bewusst sein und in Bewegungsangeboten XXL adäquat umgesetzt werden.

August 2012