

Mach mit – bleib fit!

Die Kurse sind für ältere Menschen und helfen dir dabei, fit und aktiv zu bleiben. Sie finden in Nachbarschaftstreffs und Senioreneinrichtungen statt.

„Mach mit – bleib fit!“ ist ein Kooperationsprojekt zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen. Der Hamburger Sportbund koordiniert die Kurse. Die gesetzlichen Krankenkassen und die Sozialbehörde fördern die Kurse finanziell.

Zu Hause aktiv

- Dieser Flyer zeigt leichte Übungen für zu Hause.
- Du brauchst: Stuhl, Handtuch, Wasserflasche
- Mach die Übungen langsam und vorsichtig.
- Durchführung auf eigenes Risiko.

Sport in jedem Alter!

Nimm an einem Kurs teil und mach die Übungen in diesem Flyer. So bleibst du fit!

Regelmäßige Bewegung für

...mehr Kraft
Fühl dich stark!

...mehr Energie
Fühl dich wach und fit!

...mehr Ausdauer
Eine Treppe? Kein Problem!

...Beweglichkeit
Schuhe zubinden ohne Schmerzen!

...Koordination
Mit dem Enkelkind Ball spielen!

...Balance
Sicher stehen – sicher gehen!

Sport in der Gruppe in deinem Stadtteil!

Wenn du an einem Kurs teilnehmen möchtest oder selbst eine Gruppe gründen möchtest, melde dich bei:

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



Die Bewegungsinitiative für Ältere

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



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



ZU HAUSE AKTIV



Übungen im Sitzen

Katze – Kuh

- Gerade sitzen
- Rücken rund machen und Nase in Richtung Knie bewegen
- Und dann in die andere Richtung: Langsam aufrichten
- Brust nach vorne, Schultern nach hinten, Kopf nach oben
- **WICHTIG:** Lücke zwischen Rücken und Stuhllehne!

12-15 Wiederholungen



Ball umarmen

- Gerade sitzen, Arme anheben und Finger verschränken
- Oberkörper langsam nach links und rechts drehen
- **WICHTIG:** Drehung kommt aus dem Oberkörper!

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite



Übungen im Stehen

Balance auf einem Bein

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

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite



Äpfel pflücken

- Aufrecht stehen, beide Arme heben
- Abwechselnd mit den Händen nach oben greifen
- Körper dabei lang strecken
- **WICHTIG:** Blick nach vorne!

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite



Kniebeuge schwer

- Schulterbreit stehen, Handtuch mit den Händen halten
- Mit geradem Rücken Gesäß nach hinten senken
- Handtuch mit beiden Armen über Kopf ziehen
- **WICHTIG:** Nacken lang, Brustbein aufrecht, Schultern tief!

12-15 Wiederholungen



Links – Rechts – Links

- Gerade sitzen, Arme zur Seite heben
- Kopf langsam nach links und rechts drehen
- **VARIANTE:** das Bein auf der anderen Seite leicht heben

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite



Gurken schneiden

- Gerade sitzen, Arme schulterbreit nach vorn ausstrecken
- Daumen zeigen nach oben
- Arme auf und ab bewegen „eine Gurke in Scheiben schneiden“

12-15 Wiederholungen



Kniebeuge einfach

- Schulterbreit stehen
- Gesäß langsam nach hinten absenken
- Knie maximal 90° beugen

12-15 Wiederholungen



Bein schwingen

- Auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten
- Das andere Bein locker nach vorne und nach hinten bewegen
- **WICHTIG:** Oberkörper bleibt aufrecht!

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite



Von einer Hand in die andere

- Auf einem Bein stehen, das andere Bein anheben
- Wasserflasche unter dem Bein von einer Hand in die andere Hand geben
- Beide Beine wieder auf den Boden stellen

10-12 Wiederholungen auf jeder Seite

