



## Sport der Älteren

### Themengebiet: Gymnastik

---

#### [Balance und Entspannung mit dem Redondo Ball](#) *Ein Ball mit vielseitigen Eigenarten*

**Inhalte:** Einstimmung, Partnerübungen im Stand, Entspannung

Die Gymnastik mit dem Redondo Ball ist eine sanfte, einfache Methode, durch gezielte Kräftigung die Stütz- und Haltemuskulatur aufzubauen, die Wirbelsäule durch weiche Bewegungen zu entspannen und mit Dehnübungen die Muskulatur in Einklang zu bringen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

---

#### [Ballooning](#) *Federleicht bewegt*

**Inhalte:** Grundprinzip des Ballooning, Wirkungsweise, Training

Dieter Grabbe, bekannter Fitness Coach aus München, ließ sich von seinen Kindern inspirieren. Warum sollten sich nicht auch Erwachsene von Luftballons animieren lassen?

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

---

#### [Core-Training](#) *Die Kraft der Körperkernmuskulatur*

**Inhalte:** Theorie, Praxisbeispiele

Durch bewusstes funktionelles Training unter Einbeziehung der Körperkern- und Rumpfmuskulatur (engl. core) lässt sich eine tatsächliche Konditionsverbesserung im Bereich Kräftigung und Koordination der Gesamtkörpermuskulatur, eine Steigerung der kardialen Ausdauerleistungsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit und Flexibilität erreichen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

#### [Core-Training](#) *...auch mit der Nudel*

**Inhalte:** Ziele und Trainingsprinzipien, Übungen im Stehen und Liegen

In den letzten Jahren steht das Training mit dem Rumpf (Core Training) im Fokus des

Gesundheitssports und der sportlichen Bewegung. In diesem Workshop geht es um die Einbeziehung der kurzen Poolnudel in das Training.

Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

---

[Fuß- und Venengymnastik 1](#) *Gut zu Fuß und fit auf den Beinen*

**Inhalte:** Bewegungsübungen, Einsatz verschiedener Materialien und der Musik, Tipps und Verhaltensregeln.

Fuß- und Venenerkrankungen nehmen immer mehr zu, nicht nur aufgrund mangelnder Bewegung. Viele Millionen Menschen leiden unter Spreiz-Knick-Senkfüßen, Krampfadern und anderen Beschwerden der Venenfunktion. Körperliche Betätigung und gymnastische Übungen sind sehr hilfreich, um diesen Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

---

[Fuß- und Venengymnastik 2](#) *Du stehst und gehst mit deinen Füßen, die dich täglich tragen müssen*

**Inhalte:** Methodik, Didaktik, Stundenaufbau und Praxisbeispiele

Ein Venenleiden kommt nicht plötzlich. Was mit kleinen "Besenreisern" und schweren Beinen beginnt, kann zu einer schweren Beeinträchtigung der Beine führen. Fuß- und Venenerkrankungen nehmen immer mehr zu. Körperliche Betätigung und gymnastische Übungen sind hilfreich um Beschwerden entgegenzuwirken oder vorzubeugen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

[Pilates](#) *gesund und trendy!*

**Inhalte:** Vorbereitende Übungen, Übungen in Bauch- und Rückenlage, abschließende Übungen

„Pilates“ ist eine sehr sanfte, individuelle, jedoch äußerst effektive Trainingsmethode, bei welcher die Kondition und die Anatomie jedes Einzelnen berücksichtigt werden. Die Übungen, welche im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten gleichsam Mobilisation, Kräftigung und Dehnung nicht nur der oberflächlichen Muskulatur, sondern insbesondere der tief liegenden Stützmuskulatur.

Fachtagung Sport der Älteren 2006

---

["Problemzone" Schulter/Nacken](#) *Schön locker bleiben"*

**Inhalte:** Körperwahrnehmung, Körpererfahrung, Haltungsschulung, Entspannung, Alltagsbezug, Methodische Tipps

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet. Auch in „Sport der Älteren“ - Gruppen treten sie immer wieder auf. Die folgenden Ausführungen und Übungsbeispiele berücksichtigen die anatomischen Gegebenheiten der Halswirbelsäule. Körperwahrnehmung und Wohlbefinden bilden einen Schwerpunkt.

Fachtagung Sport der Älteren 2010

---

[Redondo Ball](#)...unschlagbar vielseitig

**Inhalte:** Methodik, Didaktik, Stundenaufbau, Praxisbeispiele

Der Redondo Ball vereinigt mehrere Eigenschaften, die ihn für die Zielgruppe der Älteren unverzichtbar machen. Er hat eine angenehme weiche Oberfläche, ist leicht und findet zusammengefaltet Platz in jeder Sporttasche. Von Koordinationstraining über die Kräftigung, von der Gymnastik bis zur Entspannung, dieser Ball bietet fast unbegrenzte Möglichkeiten.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

### [Stretching](#) *Dehnungsübungen zu zweit*

**Inhalte:** Aspekte des Partnertrainings, Funktionelle Ausgangspositionen, Praxisbeispiele

Bei der Gymnastik mit einem Partner oder einer Partnerin kann es aufgrund von unterschiedlichen sportlichen Vorerfahrungen wie auch durch Leistungsunterschiede zu Problemen kommen, die ein Miteinander erschweren. Ziel einer Gymnastik zu zweit ist es, sich angemessen miteinander zu belasten und Übungen adäquat auszuführen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

---

### [Stuhlgymnastik](#)

*Fit bleiben auf, am und mit dem Stuhl*

**Inhalte:** 10 einfache Übungen

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Im Gymnastikraum oder in der Sporthalle lassen sich adäquat Hocker als gleichwertige Sitzgelegenheiten einsetzen.

Deutscher Turnerbund "Aktiv und beweglich 60+"

---

### [XXL-Gymnastik 1](#) *Den Pfunden zu Leibe rücken*

**Materialien:** Pool-Nudeln

Durch Bewegung zu mehr Lebensfreude und körperlicher Belastbarkeit finden – trotz Übergewicht. Viele Übergewichtige haben wenig Selbstvertrauen und geraten durch selbstgewählten Rückzug in eine soziale Isolation. Umso wichtiger ist es für diesen Personenkreis, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen. Gemeinsam kann man dann „den Pfunden zu Leibe rücken.“

Fachtagung Sport der Älteren 2008

---

### [XXL-Gymnastik 2](#) *Spaß und Freude an der Bewegung wecken!*

**Inhalte:** Praxisbeispiele

Mehr als 50% der deutschen Erwachsenen wiegen zuviel. Ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Thema dieses Workshops ist die Integration in eine Gruppe oder das Angebot einer Sportgruppe XXL. Es werden Einschränkungen und Besonderheiten im Umgang mit dieser Zielgruppe dargestellt.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

