# Das GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

Die GYMWELT des Deutschen Turner-Bundes (DTB) hat ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von einfachen und effektiven Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch im Garten oder im Park durchgeführt werden können.

Jeden Montag wird auf der GYMWELT-Seite der DTB-Website eine neue Bewegungseinheit als PDF-Dokument eingestellt. Über folgenden Link gelangen Sie direkt zur Website und können sich das Programm downloaden (und ausdrucken):

www.gymwelt.de > *Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus*

Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes zu Hause zu schaffen.
Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Website oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen.

*Gemeinsam bleiben wir gesund und bewegt zu Hause!*

**Bitte beachten Sie auch die Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“.**

Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung, wie z. B. den aktuell bestehenden Kontaktbeschränkungen, Folge zu leisten.

## Thema der Woche:
## Bewegung auf Rezept – die Bewegungspackung

Ohne Risiken, mit positiven Nebenwirkungen: Die Bewegungspackung für einen aktiveren Lebensstil. Sie enthält 25 Karten mit unterschiedlichen Übungen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP), die Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihren Alltag aktiver gestalten können. Die Karten beschreiben Übungen kategorisiert nach „Arme und Schultern“, „Rücken und Bauch“, „Beine und Füße“ und „Spiel und Spaß“. Durch die Übungen werden Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

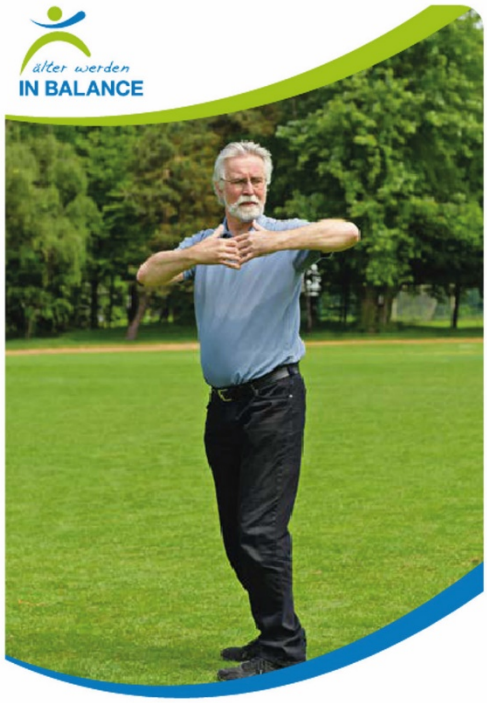
### Starten Sie zunächst mit dem Aufwärmprogramm.

*Die Übungen zur Aufwärmung und zum Ausklang finden Sie als einzelne Dokumente zum kostenfreien Herunterladen auf der Website www.gymwelt.de. Diese können Sie für jede Bewegungseinheit nutzen.*

### Weiter geht’s mit dem Hauptteil:

Im Folgenden werden acht der 25 Bewegungskarten vorgestellt. Abgebildet sind jeweils die Vorder- und Rückseite jeder Karte. Führen Sie jede Übung 2- bis 3-mal durch.

älter werden IN BALANCE



## Arme und Schultern (4)

älter werden IN BALANCE

## Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen drehen

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE

## Arme und Schultern (5)

älter werden IN BALANCE

## Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE

**Beine und Füße (4)**

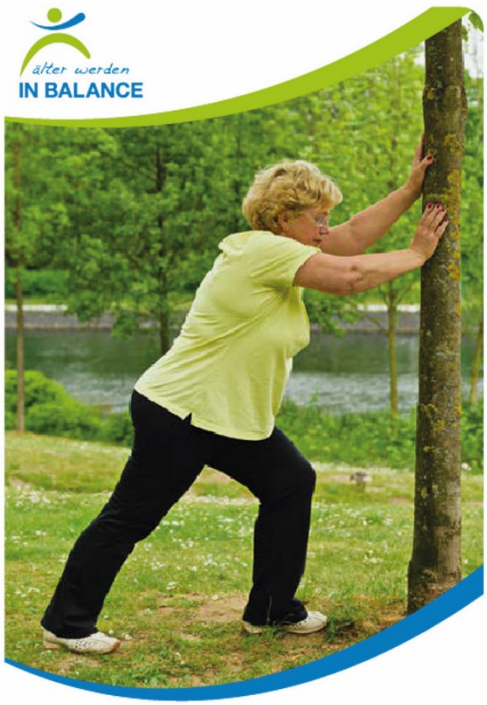
älter werden IN BALANCE

## Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE



**Beine und Füße (5)**

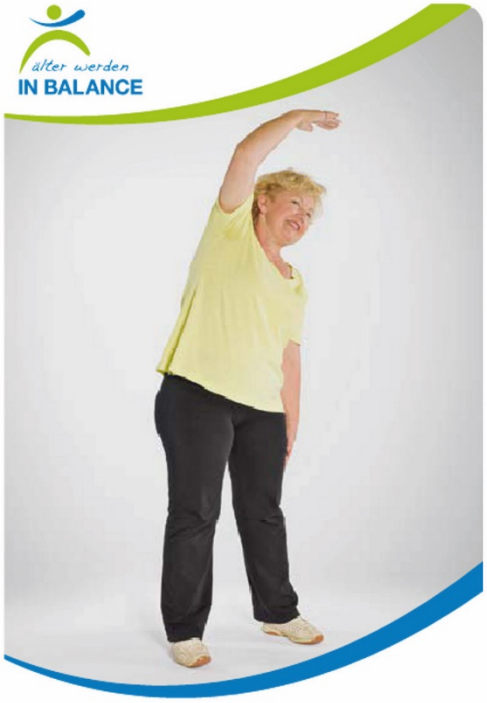
älter werden IN BALANCE

## Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE



**Rücken und Bauch (3)**

älter werden IN BALANCE

## Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE

**Spiel und Spaß (1)**

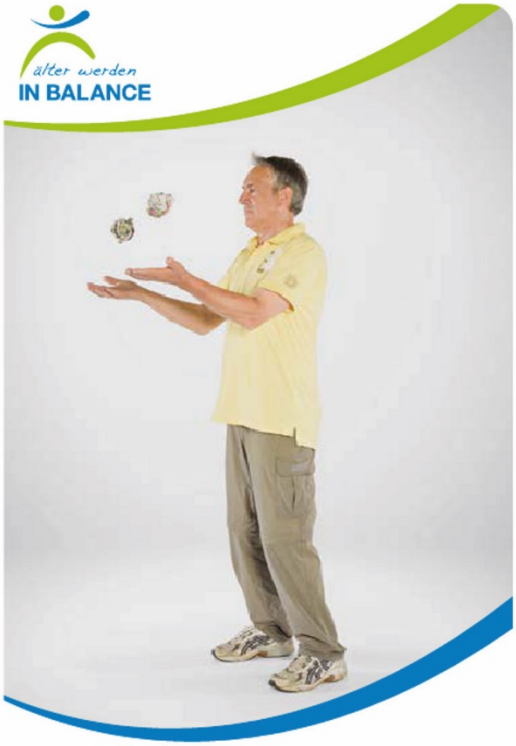
älter werden IN BALANCE

## Koordination – Gegenstand balancieren auf einer Hand:

- Schrittstellung
- leichten Gegenstand (luftgefüllten Luftballon o. Ä.) auf einer Hand balancieren
- Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen
- Gegenstand von einer in die andere Hand werfen
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden IN BALANCE



**Spiel und Spaß (3)**

älter werden IN BALANCE

## Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

www.aelter-werden-in-balance.de

***Geschafft!***

***Aber nicht den Ausklang vergessen…***

Meine „Hausaufgabe" für diese Woche:
Täglich führe ich die oben beschriebenen Übungen durch und möglichst auch die anderen Übungen aus der Bewegungspackung (Zugang siehe im nachfolgenden Kasten).

**Ausblick auf die nächste Woche:**
*„Gehirnjogging“*

Info

Die restlichen Übungen der Bewegungspackung erhalten Sie unter www.aelter-werden-in-balance.de > Online-Bewegungsangebote > die Bewegungspackung
**Die Bewegungspackung können Sie dort auch kostenfrei bestellen.**

**Auf der Website haben Sie auch die Möglichkeit, sich eine eigene PDF mit Ihren Lieblingsübungen zusammenzustellen.**
www.aelter-werden-in-balance.de > Online-Bewegungsangebote > die Bewegungspackung > mein Übungsprogramm
Weitere Infos (Übungen, Videos u.v.m.) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es hier: www.aelter-werden-in-balance.de > Online-Bewegungsangebote

**Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial?** Mehr unter www.gymwelt.de > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus