

## Sport der Älteren

### Themengebiet: Fitness

[Fit im Team - Zirkel 1](#) Übungen zu dritt an 8 Stationen

---

[Fit-im-Team-Zirkel 2](#) Hierbei handelt es sich weniger um ein Zirkeltraining, als um einen Vergleichswettkampf, welches Team die koordinativen Spielaufgaben an 8 Stationen am besten bewältigt.

---

[Die grauen Zellen auf Trab bringen](#) Wege zum gesunden Gehirn  
von: Prof. Dr. Henning Allmer

---

[Ausdauerspiel "Hexathlon"](#) Beim Ausdauerspiel „Hexathlon“ treten 2 Teams zu 4-6 Spieler/-innen gegeneinander an. Jedes Team versucht die ihnen gestellten Aufgaben so gut bzw. so schnell wie möglich zu erfüllen.

---

[Aktives Gehirntraining](#) *Bewegte Köpfe denken schneller*

---

**Inhalte:** Aerobic-Salat, Wörtersammlung, Staffeln, Bewegungschao

In den letzten Jahren ist nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die geistige Fitness immer mehr in den Vordergrund gerückt. Bewegung ist dabei ein wichtiger Baustein, denn „Bewegte Köpfe denken schneller“.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

---

[Balance Pads, Flexibar & Co](#) *"Aktuell und Attraktiv"*

---

**Inhalte:** Allgemeine Hinweise, Praxisbeispiele

Das Balance Pad ist aufgrund seiner Materialeigenschaft ein optimales Trainingsgerät für Ältere. Neben dem Gleichgewichtstraining bietet es die Möglichkeit, ein effektives und schonendes Krafttraining durchzuführen. Beim Training mit dem Flexibar handelt es sich um ein Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

---

## Bewegtes Gehirn und Koordinationstraining *"Die Mischung macht's!"*

**Inhalte:** Hilfefangen, Das ist meine Nase, Stadt-Land-Fluss, Stressball, gerade-ungerade Zahlen, Rhythmisches Durcheinander, Reifenmühle

Um das Leben bis „ins hohe Alter“ eigenverantwortlich und kompetent meistern zu können und damit die Lebensqualität spürbar zu verbessern, benötigt der Mensch körperliche **und** geistige Aktivität.  
Fachtagung Sport-der-Älteren 2004

---

## Brainwalking *"... auf dem Ideen-Trimpfad"*

**Inhalte:** Wissenswertes zum Brainwalking, Stationen des Ideentrimpfades, Resümee

Die Sportwissenschaft hat auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung die gesicherte Erkenntnis gemacht, dass Kopf und Körper sich weitreichend beeinflussen. Bewegung für Körper und Kopf, nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit müssen bis ins Alter hinein gefordert und gefördert werden.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

## Denken und Bewegen *Immer mit Köpfchen!*

**Inhalte:** Einstieg in das Bewegte Gehirnttraining, ein Parcours „Denken und Bewegen“, Reflexion

Bei vielen älteren Menschen geht mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Abbau der körperlichen und geistigen Fähigkeiten einher. Neben gezielten Bewegungsangeboten gewinnt das Gedächtnistraining immer mehr an Bedeutung.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

---

## Fit im Kopf und flott in den Beinen *Training für die Grauen Zellen*

**Inhalte:** Fingerübungen, Hört die Flöte, Stressball, Namens-Memory, Reifen-Memory, Ballsalat

Die Annahme, die geistige Leistungsfähigkeit nimmt im Alter durch das Absterben der Gehirnzellen ab, ist falsch. In diesem Workshop wird die Bandbreite an sportlich orientierten Bewegungsaufgaben und Spielen aufgezeigt.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

---

## Fitness an Geräten *Krafttraining im Alter*

**Inhalte:** Krafttraining warum?, Sicherheitsaspekte, Eingangs- und Fitness-Check, Tipps für das Training, Übungen an Geräten

Waren es noch vor wenigen Jahren die ambitionierten Fitnesssportler und Freizeitbodybuilder, die in Fitnessstudios vertreten waren, sind es heutzutage immer mehr ältere Menschen, die den Weg ins Fitnessstudio finden. Das Krafttraining im Alter bezieht sich vorwiegend auf gesundheitliche und präventive Aspekte des Krafttrainings und erfordert eine gezielte Trainingsplanung.

Fachtagung Sport der Älteren 2010

---

### [Fitness im 3/4-Takt](#) *Körper und Herz im Gleichklang*

**Inhalte:** Bodypercussion, Schritte im 3/4 Takt, Choreografien

Die Bewegung im 3/4-Takt hilft dem Herz-Kreislauf-System, den koordinativen Fähigkeiten und dem Gehirn auf die Sprünge. Das Schrittrepertoire auf 3/4-Rhythmen lässt sich genauso vielfältig entwickeln wie bei anderen Fitness-Rhythmen auch.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2008

---

### [Fitness in kleinen Räumen](#) *...und doch mit großer Wirkung*

**Inhalte:** Seniorenaerobic, Liegestützübungen, Rückentraining, Gymnastik mit Theraband

Sporthallen sind Mangelware, manchmal auch einfach ungeeignet. Dieser Workshop gibt Anregungen, kleine Räume zu nutzen, um anspruchsvolle Angebote bieten zu können.

Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

---

### [Flower-Power-Fitness](#) *Bewegungszeit mit "Bewegten Zeiten"*

**Inhalte:** Beatgymnastik, Der 60ger-Jahre-Parcours, Tanz Beatfever

Eine spezifische Bewegungskultur brachte die Flower-Power- „Generation“ zwar nicht hervor, aber einige typische Bewegungsaktivitäten und Impulse finden hier ihren Ursprung: Tanz und Musik, die New Games, Wellenreiten, Frisbee, Gymnastik auf Beatmusik, das Joggen. „Bewegte Zeiten“, die in diesem etwas anderen Workshop wieder zum Leben erwachen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

---

### [Functional Fitness, Freeletics & Co. im Park](#) *Back to the Roots*

**Inhalte:** Konzeptionelle Ideen und Beispiele

Im Fitnesstrend liegen komplexe Bewegungen, die den gesamten Körper beanspruchen. In dem Workshop werden diese Trainingskonzepte in der Praxis vorgestellt und zwar draußen in der Natur, als "Parksport".

Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

---

### [Latino-Aerobic](#) *Von Lateinamerikanischen Tänzen zur Latino-Aerobic*

**Inhalte:** Bausteine Latino-Aerobic, Variationsmöglichkeiten der Aerobic, Grundschriffe im Latino-Style, Stundenaufbau, Musiktipps

Die reizvolle Musik der Lateinamerikanischen Rhythmen und Tänze ist eine der Gründe, warum die Latino-Aerobic so beliebt und modern ist. Ihre Bewegungen orientieren sich an Tänzen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Samba und Flamenco.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

---

### [Nordic Walking 1](#) *Dauerbrenner für Frischluftfans*

**Inhalte:** Fragen zur Ausrüstung, Hinweise und Übungen zur Technik, Tipps für das Training

Nordic Walking ist um 40- 50 % effektiver als Walking. Der Energieverbrauch liegt 20- 50 % und daher eignet sich Nordic Walking hervorragend zur Gewichtsreduktion. Im Vergleich zum Joggen gibt es 30 % weniger Belastung auf den Bewegungsapparat.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2004

---

#### [Nordic Walking 2](#) *Die 6 Schritte zum Ziel*

**Inhalte:** Die 6 Lernschritte zum Ziel, Die 10 wichtigsten Regeln, Korrekturhinweise

Nordic Walking gehört heute zu den beliebtesten Breitensportangeboten und hat sich neben Jogging und Walking etabliert. Nordic Walking bietet die große Chance Menschen zu erreichen, die sich bisher für den Ausdauersport nicht interessiert haben.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2008

---

#### [Nordic Walking 3](#) *Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining*

**Inhalte:** Hinweise zur Ausrüstung, Technik und Stundenaufbau

Jeder fünfte Deutsche macht inzwischen Nordic Walking. Laut einer Umfrage ist Nordic Walking die beliebteste Sportart zum Einstieg.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

---

#### [Stickwalking](#) *Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining*

**Inhalte:** Begriffsklärung, Technik, Training, Beispiele

Nordic Stickwalking (Sauvakävely) hat seinen Ursprung in Finnland und erfreut sich dort großer Beliebtheit.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

---

#### [3/4-Takt auf dem Step](#) *"Wie auf Wolken schweben"*

**Inhalte:** Rhythmische Übungen auf dem 3/4-Takt, Grundfiguren am Step, Bewegungskombinationen

Musik im 3/4-Takt übt gerade bei Älteren eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Step im 3/4-Takt ist ein entspanntes und trotzdem schweißtreibendes Herzkreislauftraining.

Koordinativen Fähigkeiten werden intensiv mitgeschult.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2010

---

#### [Kraft-Ausdauer-Zirkel](#) *Übungen mit dem Medizinball an 6 Stationen*

#### [Sitzaerobic](#) *Grundschritte, Armvariationen, Kombinationen, Choreographiebeispiel*

---

