

# Fitness für Körper und Geist - Ganz wichtig: LACHEN nicht vergessen!



Foto: © Victoria M/Fotolia

Die Weihnachtszeit ist vorüber. Die Vanillekipferl und der Braten sind gegessen – und beim Blick auf die Waage, fasst man einen Neujahrsvorsatz! Dieses Jahr will ich mich mehr bewegen.

Herzliche Gratulation – denn mit dieser Entscheidung tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern auch Ihrem Gehirn!

Geistige Aktivität kann bei gleichzeitiger körperlicher Aktivität gesteigert werden.

- Sicherung der Haltungsregulation (Stehsicherheit)
- Minderung des Unfallrisikos (Sturzprävention)

ein Leben lang  
**WACHSEN**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
ERZDIOZESE WIEN

**KATHOLISCHE KIRCHE**  
Erzdiözese Wien  
KATEGORIALE SEELSORGE

- Entlastung geschädigter Gelenke
- Weniger Probleme bei Alltagsfähigkeiten (Aufstehen aus Sitz oder Liegen, Körperpflege, Ankleiden, Besteigen von Hockern oder Leitern, Aussteigen aus Fahrzeugen mit Gepäck, Widrige Wettersituationen, Überqueren von Straßen, Treppensteigen, usw.)
- Bessere Bewältigung von Überraschungssituationen (Ausrutschen, Stolpern, Fallenlassen von Gegenständen...) durch größere Bewegungssicherheit
- Bessere Bewältigung von Mehrfachhandlungen
- Größere Handlungsspielräume
- Positive Beeinflussung körperlicher Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Wohlbefinden Dabei geht es nicht um Hochleistungssport oder um tägliches Trainieren im Fitnessstudio. Regelmäßiges, flottes Spazierengehen ist die Grundlage

für Ihre körperliche und dadurch geistige Fitness. Versuchen Sie eine Station früher aus der Straßenbahn auszusteigen, spazieren Sie mit einer Freundin durch den Park oder gönnen Sie sich einen Waldspaziergang.

Auch in der Seniorenrunde lassen sich immer wieder Bewegungsübungen einbauen, die uns in Schwung halten! Denn miteinander macht Bewegung gleich mehr Spaß!

## Eine Auswahl an Übungen

- Ritual zur Begrüßung

Im Raum herumgehen und jedem die Hand geben, einander zuwinken

- Soziographische Übungen

Aufstellen im Raum nach bestimmten Kriterien Z.B Woher komme ich? Habe ich mich heute schon bewegt?

Habe ich heute schon ein Stück Obst oder Gemüse gegessen?

- Wortassoziation

## P A R K

Plakate mit einzelnen Buchstaben hängen im Raum verteilt, im Raum herumgehen und Worte mit diesem Anfangsbuchstaben suchen, die mit „Park“ in Verbindung gebracht werden. (Wortschatz und Langzeitgedächtnis werden trainiert)

- Rucksack packen

Ich packe meinen Rucksack und nehme mit – immer zuerst die Gegenstände der vorigen TN einpacken, dann das eigene, gleiche Reihenfolge behalten. Bei großer Gruppe nach rund 10 TN von neuem beginnen.

- Wortschlange

Fasching – Gymnastik – Karotte – Elefant - T...

- Kleine Bälle

Massieren (auch im Kreis am Rücken des anderen)

Kraft - drücken (Finger, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Arm- Körper)

Geschicklichkeit – werfen und fangen (allein und Partnerübungen)

- Kim Spiel – Rucksack

5-7 Dinge einpacken, tasten lassen, was ist drinnen? eines entfernen, was fehlt?

- Nuss oder Karte?

Alle gehen im Raum, jeder hat verdeckt in einer Hand eine Nuss, in der anderen ein kleines Kärtchen, auf ein Signal einen Partner suchen und einen der Gegenstände herzeigen – Nuss: eine Rechnung, Kärtchen: ein Land nennen

- Wanderung im Sitzen

Auf den Berg gehen, langsam und gemächlich, es wird steiler, die Arme mit Stöcken zu Hilfe nehmen, Äpfel am Wegrand pflücken, Ausschau halten, wie weit es noch ist, letzte Steigung, juhu – oben angekommen, Blick in alle Richtungen, langsam die Steigung hinunter, Jause, Ziel vor Augen – schnell nach Hause

- Platzwechsel – Konzentration, Reaktion

Jeder TN nennt eine Blume. Wenn alle Mitspielenden einen Blumennamen gewählt haben, beginnt der Leiter oder die Leiterin mit „Ich sitze“ und rückt dabei einen Platz nach rechts. Die Mitspielerin links daneben rückt nach, während sie „im Grünen“ sagt. Der nächste Mitspieler links daneben folgt und spricht dabei „und pflücke“. Danach rückt die Mitspielerin links von ihr auf den leeren

Platz und nennt einen der Blumennamen eines Mitspielers, z. B. „eine Aster“. Die Mitspielerin, die die Aster für sich gewählt hat, begibt sich auf den leeren Platz links von dem letzten Sprecher.

*Ich sitze  
im Grünen  
und pflücke  
eine Blume.*

für einen anderen Tag.

- Zeitung

Konzentrationsübung – E ausstreichen

Bewegungsübungen mit der Zeitung überlegen – balancieren, zerknuddeln, falten, zur Rolle formen und damit den Körper abklopfen, ... Wem fällt noch eine Übung ein?

- ABCD – 123

Arme und Beine werden mit A-D



Foto: © WavebreakMediaMicro/Fotolia

- Speisekarte

Alle Teilnehmenden sitzen oder stehen im Kreis. Der Leiter oder die Leiterin fragt beispielsweise „Was essen wir am Montag?“ und wirft den Ball zu einer beliebigen Mitspielerin. Diese muss mit einem Gericht antworten, das mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnt wie der genannte Tag, also in diesem Fall beispielsweise „Marillenknödel“. Dann wirft sie den Ball weiter und fragt den nächsten Mitspieler nach der Speisekarte

gekennzeichnet: A - rechter Arm, B – linker Arm, C – rechtes Bein, D - linkes Bein. Die Ziffern geben Bewegungsrichtungen an: 1 - nach vorn, 2 - nach hinten, 3 – zur Seite

Einer gibt ein Kommando – z.B. A1 – dann bewegen alle den rechten Arm nach vorn

Auch als Partnerübung im Sitzen möglich.

- Spiegel

Partnerübung – einer macht Bewegung vor, andere spiegelt.

Beatrix Auer

