

Trainingslevel  
**leicht**

# Trainieren können alle

Beginnen Sie mit sanften Trainingseinheiten, die Sie auch mit gewissen Bewegungseinschränkungen problemlos meistern.



**sicher stehen**

**sichergehen.ch**

**sichergehen.ch/leicht**

In Zusammenarbeit:

**procap**

Fachpartner:

  
**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

 **Physio**  
swiss

 **evs**  
**ase**  
Ergotherapieverbände-Vorband Schweiz  
Association Suisse des Ergothérapeutes  
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Hauptpartner:

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

 **Gesundheitsförderung**  
Schweiz

# Trainieren lohnt sich

Bleiben Sie in der Balance: Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Mit körperlichem und mentalem Training wirken Sie dem entgegen. Wir unterstützen Sie mit Übungsprogrammen auf diversen Levels.

Welches  
Training passt?



Jetzt Bewegungstest machen  
[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

## Trainingslevel

### leicht

#### **Aller Anfang ist nicht schwer:**

Beginnen Sie mit sanften Trainingseinheiten, die Sie auch mit gewissen Bewegungseinschränkungen problemlos meistern.

## Trainingslevel

### standard

#### **Schritt für Schritt:**

Zuerst absolvieren Sie einfachere Übungen und steigern dann allmählich den Schwierigkeitsgrad.

## Trainingslevel

### plus

#### **Jetzt aber richtig:**

Wenn Sie bereits gut trainiert sind, führen Sie die Übungen auf instabilen Unterlagen aus.

## Trainingslevel

### mental

#### **Im Einklang:**

Mit kombinierten Übungen trainieren Sie Geist und Körper und steigern so den Effekt.

**Trainingslevel leicht**

## **Aller Anfang ist nicht schwer**

Sie sind in gewissen Bewegungen eingeschränkt? Fühlen Sie sich schwach? Dagegen lässt sich etwas tun: Mit unseren Trainingseinheiten bauen Sie Ihre Muskulatur auf und steigern Kraft und Gleichgewicht auch nach Operationen oder längeren Krankheiten. Vielleicht sind Sie auch an den Rollstuhl, den Rollator oder den Gehstock gebunden? Die Übungen können problemlos durch eine Fachperson für Sie angepasst werden.

### **Richtig trainieren leicht gemacht**

#### **Tipp #1**

##### **Haltehilfe:**

Halten Sie sich an einem Sessel, Tisch oder einer Küchenkombination fest. Alternativ dient auch ein stabiler Stuhl oder ein arretierter, gegen die Wand gestellter Rollator. Stehen Sie aufrecht und stützen Sie sich nur so weit wie nötig ab. Übrigens: Je nach Tagesform gelingen Ihnen auch anspruchsvollere Übungen. Wichtig ist, dass Sie jederzeit auf Ihren Körper hören.

#### **Tipp #2**

##### **Richtig atmen:**

Konzentrieren Sie sich darauf, während der Belastungsphase auszuatmen. Dauert diese Phase bei einzelnen Übungen zu lange für Sie, dann lassen Sie den Atem fließen. So oder so: Pressatmung – also das Luftanhalten bei Anstrengung – sollten Sie jederzeit vermeiden.

#### **Tipp #3**

##### **Richtig aufbauen:**

Steigern Sie die Belastung allmählich und achten Sie immer auf die korrekte Bewegungsausführung, bevor Sie zum nächsten Level gehen.

#### **Tipp #4**

##### **Kreislauf in Schwung bringen:**

Gehen Sie einige Minuten auf der Stelle. Dafür heben Sie beide Knie abwechselnd an und schwingen gleichzeitig die Arme. Falls Ihnen das Ganze zu wackelig ist, können Sie sich an einem arretierten Rollator festhalten oder die Übung sitzend machen. Ob sitzend oder stehend: Achten Sie darauf, dass Sie die Fussgelenke bewusst mitbewegen.

#### **Tipp #5**

##### **Muskelkater:**

Wenn die Muskeln nach dem Training etwas ziehen oder leicht schmerzen, haben Sie alles richtig gemacht. Bei starken oder wiederholt stechenden Schmerzen ist es sinnvoll, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson Kontakt aufzunehmen.



Trainingslevel **leicht**

## **Kraft**

Beinkraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern. Rumpfkraft hilft Ihnen, den Körper stabil aufrecht zu halten.

Fangen Sie jeweils mit Stufe A an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Machen Sie 3 Serien mit 8–12 Wiederholungen pro Übung. Am Anfang kann es gut sein, dass Sie keine 8 Wiederholungen zustande bringen – dann machen Sie die Übung einfach so oft, wie es Ihr Körper erlaubt. Dasselbe gilt für die Anzahl Serien. Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist, dass Sie die Übung richtig machen.

Gönnen Sie den Muskeln zwischen den Serien 2 Minuten Pause. Steigern Sie zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst dann die Schwierigkeit der Übung. Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung! Kräftigungsübungen sollten Sie 3-mal pro Woche machen und zwischen den Übungstagen jeweils einen Tag Pause einlegen.



**Übung 1**  
**Oberschenkel-**  
**muskulatur**



**Übung 2**  
**Waden- und**  
**Schienbein-**  
**muskulatur**



**Übung 3**  
**Rumpf-**  
**muskulatur**



## Übung 1

# Oberschenkelmuskulatur



### **Stufe A: Knie strecken im Sitzen**

Sitzen Sie aufrecht, der Rücken ist gut abgestützt, die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Heben und senken Sie den Unterschenkel. Wechseln Sie das Bein.

**Variante 1:** Halten Sie das Bein 10–20 Sekunden in der gestreckten Position.

**Variante 2:** Befestigen Sie eine Gewichtsmanschette am Fußgelenk.



### **Stufe B: Knie beugen mit Haltehilfe**

Stellen Sie sich aufrecht hinter Ihre Haltehilfe, sodass Sie sich sicher abstützen können. Schauen Sie geradeaus. Stehen Sie hüftbreit, beide Fußflächen auf dem Boden. Die Füße zeigen möglichst parallel nach vorne. Beugen und strecken Sie nun die Beine, halten Sie den Oberkörper aufrecht. Ihre Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen.

**Variante:** Machen Sie die Übung ohne Haltehilfe, die Haltehilfe bleibt jedoch in Reichweite.



### **Stufe C: Aufstehen und absitzen**

Sitzen Sie auf einen Stuhl und platzieren Sie die Füße hüftbreit, leicht hinter den Knien. Lehnen Sie sich vorwärts über Ihre Knie und stehen Sie auf, ohne sich mit den Händen abzustützen. Setzen Sie sich wieder.

**Variante:** Aufstehen und absitzen mit Abstützen auf der Armlehne



## Übung 2

# Waden- und Schienbeinmuskulatur



### **Stufe A: Zehen und Fersen heben im Sitzen**

Sitzen Sie aufrecht, den Rücken gut abgestützt. Die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Beide Fussflächen sind hüftbreit am Boden. Stellen Sie nun abwechselnd die Füße auf die Zehenspitzen und dann auf die Fersen.

**Variante:** Drücken Sie gleichzeitig mit den Armen auf Ihre Oberschenkel.



### **Stufe B: Zehen und Fersen heben im Stehen mit Haltehilfe**

Stellen Sie sich aufrecht hinter Ihre Haltehilfe, sodass Sie sich sicher abstützen können, die Füße hüftbreit auseinander. Stellen Sie sich auf die Zehen und senken Sie die Fersen wieder.

Falls Sie sich am Rollator halten, stellen Sie sich so hin, wie wenn Sie darauf absitzen möchten. Schauen Sie geradeaus. Halten Sie sich gut fest und ziehen Sie Zehen und Vorfuss beidseitig hoch, sodass Sie nur noch auf den Fersen stehen. Senken Sie den Vorfuss wieder in die Ausgangsposition.



### **Stufe C: Fersen heben im Stehen ohne Haltehilfe**

Stellen Sie sich aufrecht hin, Blick nach vorne, die Füße hüftbreit auseinander. Ohne Haltehilfe, diese bleibt aber in Reichweite. Stellen Sie sich auf die Zehen und senken Sie die Fersen wieder.



### Übung 3

## Rumpfmuskulatur



### Übung 3.1: Schräge Bauchmuskulatur

Sitzen Sie aufrecht auf einen Stuhl, lehnen Sie sich wenn möglich nicht an. Die Beine sind gebeugt. Legen Sie die rechte Hand auf den linken Oberschenkel und drücken Sie auf den Oberschenkel.

Halten Sie den Druck 5–10 Sekunden aufrecht, dann zurück in die Ausgangsposition. Wechseln Sie die Seite. Atmen Sie immer regelmässig, auch wenn Sie Druck geben.

**Variante:** Gleichzeitig mit dem Druck auf den linken Oberschenkel geben Sie von unten Druck, indem Sie den linken Fuss leicht auf die Fussballen stellen.



### Übung 3.2: Gerade Bauchmuskulatur

Sitzen Sie aufrecht und stabil auf die vordere Stuhlkante. Kreuzen Sie die Arme vor dem Oberkörper. Bewegen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper nach hinten und langsam wieder nach vorne. Spannen Sie dabei Ihre Gesäss- und Bauchmuskeln gut an. Lehnen Sie nur so weit nach hinten, wie Ihr Rumpf stabil bleibt und Sie ohne Hilfe den Oberkörper wieder aufrichten können.



### Übung 3

## Rumpfmuskulatur



### Übung 3.3: Obere Rückenmuskulatur

Sitzen Sie auf einen Stuhl. Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie Rücken und Nacken gerade, in der Verlängerung der Wirbelsäule. Heben Sie die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe vor den Körper, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Führen Sie die Ellbogen auf dieser Höhe so weit als möglich nach hinten, indem Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zueinander ziehen. Führen Sie die Ellbogen wieder nach vorne in die Ausgangsposition.



### Übung 3.4: Untere Rückenmuskulatur

Sitzen Sie auf einen Stuhl. Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie den Nacken gerade, in der Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und bewegen diese in einer Scherenbewegung auf und ab. Halten Sie dabei den Rumpf stabil, das heißt, spannen Sie bewusst Bauch- und Rückenmuskulatur an.



Kraft | Trainingslevel **leicht**

# Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

## 1. Woche

Datum und Stufe

## 2. Woche

Datum und Stufe

## 3. Woche

Datum und Stufe

## 4. Woche

Datum und Stufe

### Übung 1

#### Oberschenkel- muskulatur

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Übung 2

#### Waden- und Schienbein- muskulatur

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Übung 3

#### Rumpf- muskulatur

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Trainingslevel *leicht*

# Gleichgewicht im Stehen

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das nützt Ihnen bei vielen Alltagshandlungen wie zum Beispiel beim Aufheben von Gegenständen oder bei der Gartenarbeit. Ein stabiler Körper nützt Ihnen im Stehen wie auch im Sitzen.

Fangen Sie jeweils mit Stufe A an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Machen Sie jede Übung, wenn nicht anders vermerkt, 4-mal 20 Sekunden lang mit jeweils 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Wenn Sie ein Zucken in der Muskulatur der Fussgelenke spüren, ist das ganz normal und ein Zeichen dafür, dass die Muskeln arbeiten.

Pausieren Sie zwischen den Übungsserien 2 Minuten. Es kann gut sein, dass Ihnen die Gleichgewichtsübungen am Anfang viel Mühe bereiten und Sie das Gleichgewicht nur sehr kurz halten können. Lassen Sie sich nicht entmutigen und trainieren Sie jeden Tag – Sie werden schnell Fortschritte feststellen! Ihre Sicherheit ist wichtig: Achten Sie darauf, dass die Haltehilfe immer in Griffnähe ist.



**Übung 4**  
**Gleichgewicht halten**



**Übung 5**  
**Einbeinstand mit Variationen**

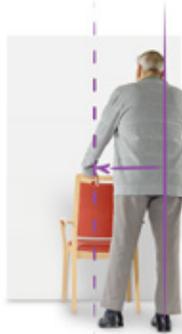


**Übung 6**  
**«Luftmalen»**



## Übung 4

# Gleichgewicht halten



### **Stufe A: Gewicht verlagern im Parallelstand**

Stellen Sie sich hinter Ihre Haltehilfe und stützen Sie sich mit beiden Händen ab. Die Füße zeigen nach vorne, Stand etwa hüftbreit. Verlagern Sie Ihr Gewicht vom rechten aufs linke Bein und wieder zurück. Der Fuss, auf dem weniger Gewicht lastet, kann auch leicht auf die Fussballen angehoben werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Rumpfmuskulatur aktiv ist, damit Sie in der Hüfte stabil und aufrecht bleiben.

**Variante:** Wenn Sie breiter stehen, wird die Übung schwieriger.



### **Stufe B: Stehen im Einbeinstand**

Stellen Sie sich hinter Ihre Haltehilfe und stützen Sie sich mit beiden Händen ab. Heben Sie das eine Bein an. Halten Sie die Stellung 4-10 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein. Achten Sie darauf, dass Ihre Rumpfmuskulatur aktiv ist, damit Sie in der Hüfte stabil und aufrecht bleiben.

**Variante 1:** Halten Sie die Stellung 30 Sekunden.

**Variante 2:** Führen Sie die Übung zuerst 10, dann 30 Sekunden ohne Haltehilfe durch.



### **Stufe C: Stehen im Tandemstand**

Stellen Sie sich im Tandemstand seitlich neben die Haltehilfe und stützen Sie sich mit einer Hand ab. Tandemstand heisst, dass die Füße hintereinanderstehen und sich Fussspitze und Ferse berühren. Etwas einfacher ist es, wenn die Füße nicht direkt hintereinanderstehen, sondern leicht seitwärts verschoben sind. Stehen Sie in dieser Stellung 10 Sekunden. Wechseln Sie die Position, der hintere Fuss kommt nach vorne.

**Variante 1:** Halten Sie die Stellung 30 Sekunden.

**Variante 2:** Führen Sie die Übung zuerst 10, dann 30 Sekunden ohne Haltehilfe durch.



## Übung 5

# Einbeinstand mit Variationen



### **Stufe A: Einbeinstand mit Vorwärts-/Rückwärtsbewegung**

Stellen Sie sich seitlich neben die Haltehilfe und stützen Sie sich mit der rechten Hand ab. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und heben Sie das linke Bein vom Boden ab. Schauen Sie geradeaus. Nun tippen Sie mit der linken Fußspitze vor und hinter sich den Boden an. Das Gewicht ist immer auf dem rechten Bein. Achten Sie darauf, dass Ihre Rumpfmuskulatur aktiv ist, damit Sie in der Hüfte stabil und aufrecht bleiben. Ihre Zehen zeigen immer nach vorne. Wechseln Sie die Seite.

**Variante:** Machen Sie die Übung ohne Haltehilfe.



### **Stufe B: Einbeinstand mit Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegung**

Gleiche Übung wie Stufe A. Zusätzlich tippen Sie mit der linken Fußspitze nun auch seitlich den Boden an. Also: vorne, Seite und hinten antippen.

**Variante:** Setzen Sie den Fuss nicht ab, bewegen Sie das Bein in der Luft nach vorne – zurück in die Mitte, zur Seite – zurück in die Mitte, nach hinten – zurück in die Mitte. Dann setzen Sie den Fuss wieder ab.



### **Stufe C: Einbeinstand mit Beinschwingen**

Stellen Sie sich seitlich neben die Haltehilfe und stützen Sie sich mit der rechten Hand ab. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und heben Sie das linke Bein vom Boden ab. Biegen Sie leicht das Knie. Schwingen Sie das Bein nun kontrolliert vor und zurück. Achten Sie darauf, den Oberkörper aufrecht zu halten und spannen Sie die Rumpfmuskulatur an, damit Sie Ausweichbewegungen vermeiden. Wechseln Sie nach 3–6 Wiederholungen die Seite.

**Variante:** Übung mit weniger Unterstützung (nur leicht mit den Fingern abstützen) oder ganz ohne Haltehilfe machen.



## Übung 6

# «Luftmalen»



### **Stufe A: Luftmalen im Parallelstand**

Stellen Sie sich seitlich neben die Haltehilfe. Stützen Sie sich mit der linken Hand ab. Die Füße sind hüftbreit und parallel. Schreiben/zeichnen Sie mit der rechten Hand nun etwas Grosses in die Luft. Bewegen Sie den ganzen Arm dabei so weit wie möglich von rechts nach links und von oben nach unten. Halten Sie dabei immer eine Spannung im Rumpf, damit Sie stabil bleiben. Wechseln Sie die Seite.

**Variante:** Ohne Haltehilfe. Führen Sie Ihre Hände zusammen und schreiben/zeichnen Sie beidhändig in die Luft.



### **Stufe B: Luftmalen im Tandemstand**

Gleiche Übung wie Stufe A. Die Fussstellung ändert sich zum Tandemstand, d. h., die Füße sind direkt hintereinander auf einer Linie. Ferse und Fussspitze berühren sich.

**Variante:** Die Übung ist einfacher, wenn die Füße nicht direkt hintereinanderstehen, sondern leicht verschoben sind.



### **Stufe C: Luftmalen im Einbeinstand**

Gleiche Übung wie Stufe A, nun aber im Einbeinstand.



# Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

## 1. Woche

Datum und Stufe

## 2. Woche

Datum und Stufe

## 3. Woche

Datum und Stufe

## 4. Woche

Datum und Stufe

### Übung 4

#### Gleichgewicht halten

..... A B C

### Übung 5

#### Einbeinstand mit Variationen

..... A B C

### Übung 6

#### «Luftmalen»

..... A B C



Trainingslevel **leicht**

# Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht hilft Ihnen, auch auf unebenem Boden sicher zu gehen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens beizubehalten. Das Gleichgewicht im Gehen gibt Ihnen Sicherheit beim Haushalten und beim Überwinden von Hindernissen wie Stufen, Wurzeln und Trottoirabsätzen.

Fangen Sie jeweils mit Stufe A an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Machen Sie jede Übung 4-mal 20–60 Sekunden lang und pausieren Sie 30 Sekunden zwischen den Übungen. Wenn Sie keine 20 Sekunden durchhalten am Anfang, macht das nichts, versuchen Sie es einfach regelmässig wieder!

Pausieren Sie 2 Minuten zwischen den Übungsserien. Falls Sie auf eine Gehhilfe angewiesen sind, dann benützen Sie diese für die Übungen.



**Übung 7**  
**Wie auf einem Seil vorwärts und rückwärts gehen**



**Übung 8**  
**Schritte seitwärts**



**Übung 9**  
**Eine Acht gehen**



## Übung 7

# Wie auf einem Seil vorwärts und rückwärts gehen



### Stufe A: Vorwärts gehen

Gehen Sie aufrecht entlang eines langen Tisches oder einer anderen Haltehilfe. Sie können sich auch durch eine zweite Person neben Ihnen führen und unterstützen lassen. Versuchen Sie «wie auf einem Seil zu gehen». Schauen Sie möglichst geradeaus. Kehren Sie am Ende der Strecke um.

**Variante 1:** Gehen Sie 10 Schritte auf den Fussballen.

**Variante 2:** Gehen Sie im Tandemgang, sodass sich Zehen und Ferse berühren.

**Variante 3:** Gehen Sie ohne Haltehilfe.



### Stufe B: Rückwärts gehen

Wenn Sie beim Vorwärtsgehen genügend Sicherheit erlangt haben, üben Sie das Rückwärtsgehen. Beginnen Sie mit 5 Schritten und schauen Sie möglichst geradeaus.

### Stufe C: Gehen und rechnen

Gleiche Übung wie Stufe A. Gleichzeitig rechnen Sie. Zählen Sie z. B. von 100 immer 3 ab und sagen Sie die Zahlen laut auf: 100, 97, 94 usw. Gehen Sie dabei in gleichmässigem Tempo vorwärts.

**Variante 1:** Ohne Haltehilfe

**Variante 2:** Auch diese Übung können Sie rückwärts versuchen.





## Übung 8

# Schritte seitwärts



### Stufe A: Nachstellschritte seitwärts

Halten Sie sich an Ihrer Haltehilfe mit beiden Händen fest und stehen Sie rechts von der Mitte. Nun machen Sie mit dem linken Fuss einen kleinen Schritt zur Seite und folgen mit dem rechten Fuss (Nachstellschritt). Dies machen Sie zweimal nach links und dann wieder zweimal nach rechts zurück in die Ausgangsstellung. Beginnen Sie mit kleinen Seitwärtsbewegungen und vergrößern Sie allmählich die Schritte.

**Variante:** Halten Sie sich an einem langen Tisch oder der Küchenkombination fest. Machen Sie seitwärts mehrere Nachstellschritte nacheinander.



### Stufe B: Ausfallschritt seitwärts

Halten Sie sich an Ihrer Haltehilfe mit beiden Händen fest und stehen Sie etwas links der Mitte. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite, geben Sie das Gewicht aufs rechte Bein und biegen Sie das Knie soweit wie möglich. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie sich leicht vom Boden abstoßen. Wiederholen Sie das 5–8 Mal, dann wechseln Sie die Seite. Achten Sie auf eine gute Grundspannung im Rumpf und schauen Sie geradeaus.



### Stufe C: Ausfallschritte vorwärts, seitwärts, rückwärts

Halten Sie sich seitwärts mit einer Hand an der Haltehilfe fest. Ihre Ausgangsposition ist der Parallelstand. Der Schritt geht nun im Wechsel einmal nach vorne, zurück in die Ausgangsposition, dann auf die Seite, zurück in die Ausgangsposition und dann nach hinten und wieder zurück. Belasten Sie jeweils das sich bewegende Bein. Wechseln Sie die Seite und belasten Sie das andere Bein.



## Übung 9

# Eine Acht gehen



### Stufe A: Eine Acht gehen

Stellen Sie sich eine grosse liegende Acht am Boden vor. Gehen Sie in Ihrem üblichen Tempo diese Achterform ab und schauen Sie möglichst geradeaus.

**Variante 1:** Stellen Sie im Abstand von ca. 3 Metern 2 Stühle oder Markierungen hin. Dies erleichtert die Orientierung.

**Variante 2:** Gehen Sie die Acht mit der Unterstützung einer zweiten Person.



### Stufe B: Eine Acht gehen und eine Denkaufgabe lösen

Gleiche Übung wie Stufe A. Zählen Sie zusätzlich Tiere, Städte oder Ähnliches mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben auf. Z. B.: Gehen Sie die Acht vorwärts und sprechen Sie laut (Städte mit K: Konstanz, Kairo, Kuala Lumpur, Kriens, ...). Versuchen Sie gleichzeitig, Ihr übliches Gehtempo beizubehalten.

### Stufe C: «Wie auf einem Seil» eine Acht gehen

Gleiche Übung wie Stufe A. Machen Sie möglichst kurze Schritte – gehen Sie «wie auf einem Seil».





# Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

## 1. Woche

Datum und Stufe

### Übung 7

**Wie auf einem  
Seil vorwärts  
und rückwärts  
gehen**

.....

.....

.....

### Übung 8

**Schritte  
seitwärts**

.....

.....

.....

### Übung 9

**Eine Acht  
gehen**

.....

.....

.....

## 2. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Trainingslevel **leicht**

## **Mental**

Alltagsbewegungen wie das Gehen verlangen ein enges Zusammenspiel von Körper und Gehirn. Damit Sie sich fortbewegen können, sind nebst den motorischen und sensorischen Funktionen auch mentale Leistungen gefragt. Wirken Sie der altersbedingten Abnahme dieser Leistungen mit einem kombinierten Training entgegen, denn auch die mentale Fitness trägt ihren Teil dazu bei und hilft, Stürze zu vermeiden.

Aufmerksamkeit, Kontrollprozesse sowie die visuell-räumliche Orientierung unterstützen Sie dabei, schnell und präzise auf unerwartete Situationen zu reagieren. Stärken Sie die mentalen Funktionen und steigern Sie Lebensqualität und Selbstständigkeit.

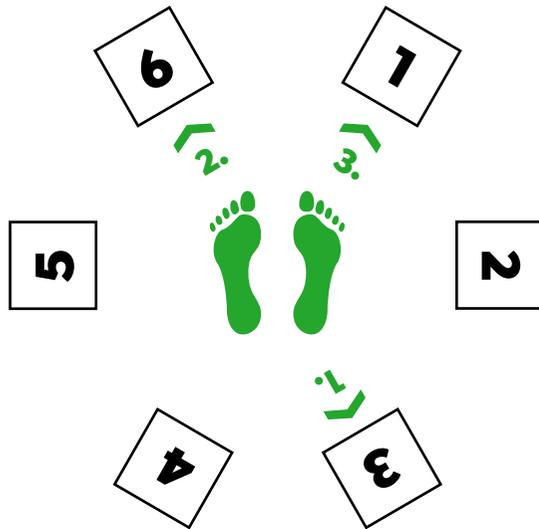


### **Übung 10** **Zahlensalat**



## Übung 10

# Zahlensalat



### **Was Sie dafür benötigen:**

6 Post-it-Zettel oder Postkarten

1 Filzstift

3 Würfel (wenn Sie keine Würfel haben, kann Ihnen Ihre Spielpartnerin, Ihr Spielpartner jeweils drei Zahlen zwischen 1 und 6 nennen)

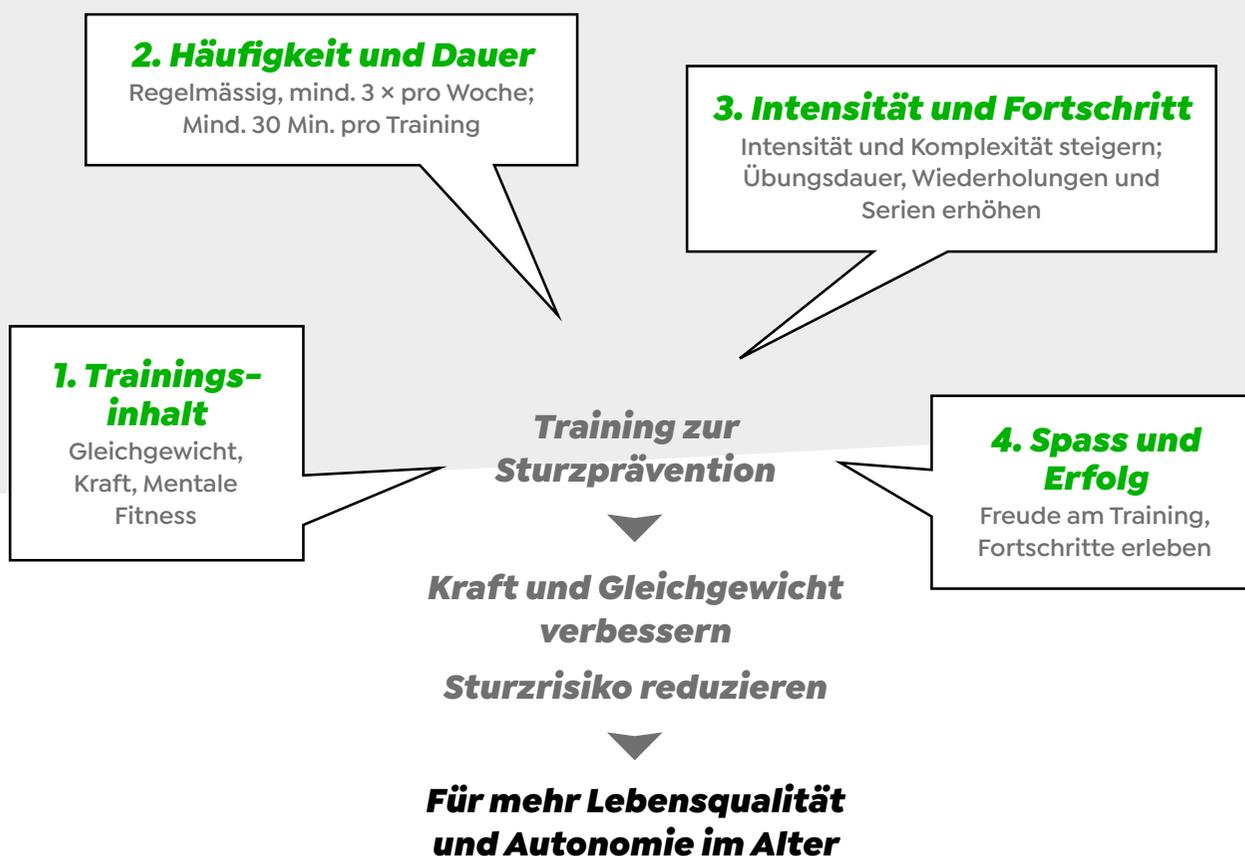
### **So funktioniert:**

- Beschriften Sie Post-it-Zettel mit den Zahlen 1 bis 6.
- Verteilen Sie diese im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen im Kreis um sich herum und stehen Sie mitten in den Kreis.
- Achten Sie darauf, dass die Zettel keine Rutschgefahr darstellen.
- Jetzt werfen Sie die drei Würfel gleichzeitig und merken sich die einzelnen Zahlen. Für jede gewürfelte Zahl bewegen Sie einen der Füße in Richtung der Zahl und tippen mit der Fußspitze auf den Boden. Für die Zahlen 1 bis 3 arbeiten Sie mit dem rechten, für die Zahlen 4 bis 6 mit dem linken Fuss.
- Wiederholen Sie das Tippen dreimal.
- Nun würfeln Sie neu und wiederholen das Ganze fünfmal.

# Richtig trainieren

## Wer dranbleibt, erzielt Erfolge.

Schwungvoll ins Alter: Um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, sind die tägliche Bewegung und ein Herz-Kreislauf-Training zentral. Ergänzend hilft Ihnen das Trainieren von Beinkraft, Gleichgewicht und mentaler Fitness, im Alltag unabhängig zu bleiben.



### Tipp:

Knüpfen Sie im Gruppentraining neue Kontakte und überwinden Sie gemeinsam den berühmten inneren Schweinehund.

Finden Sie Kurse in Ihrer Nähe auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)