



Silke Hubrig

Bewegen mit Alltagsgegenständen

Über 70 Aktivierungsideen
mit Schwung



Satz und Umschlag: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-75-1

© 2025 SingLiesel GmbH, Fritz-Erler-Straße 25, D-76133 Karlsruhe

info@singliesel.de, www.singliesel.de

Bildnachweise: Shutterstock.com

Alle in diesem Buch aufgeführten Bewegungs- und Aktivierungsangebote sind aus der jahrelangen Anwendung und Erprobung in der Praxis entstanden. Bei jeder Aktivierung, bei jeder Übung sind die Biografie und die Grundbedürfnisse jedes einzelnen Menschen zu berücksichtigen. Die Empfindsamkeit sowie die herabgesetzte Mobilität bei älteren Menschen sind mit höchster Sensibilität zu beachten. Nicht jedes Beschäftigungsangebot passt zu jedem Menschen. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

In diesem Buch befinden sich Links und Angaben zu Webseiten Dritter. Bitte beachten Sie, dass sich die Autorin und der SingLiesel Verlag die Inhalte Dritter nicht zu eigen machen, für die Inhalte nicht verantwortlich sind und keine Haftung übernehmen.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Silke Hubrig

Bewegen mit Alltagsgegenständen

Über 70 Aktivierungsideen
mit Schwung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Zur Organisation einer Bewegungsstunde	8
<i>Pappteller</i>	11
<i>Luftballons</i>	19
<i>Malerfolie</i>	29
<i>Strumpfhosen</i>	37
<i>Fliegenklatschen</i>	45
<i>Regenschirme</i>	53
<i>Plastikflaschen</i>	63
<i>Putzschwämme</i>	75
<i>Chiffontücher</i>	83
<i>Schuhkartons</i>	93
<i>Handtücher</i>	101
<i>Besen</i>	109
<i>Bierdeckel</i>	117
<i>Kochlöffel</i>	125
<i>Kunststoffröhren</i>	133
<i>Eimer</i>	141
<i>Wollknäuel</i>	147
Quellen	152
Über die Autorin	152

Zur Organisation einer Bewegungsstunde

Der **Raum**, in dem die Bewegung stattfindet, sollte so groß sein, dass alle Teilnehmenden auf Stühlen mit ca. zwei Metern Abstand zueinander in einem Kreis sitzen können. Die Stühle sollten lediglich eine Rückenlehne und keine Armlehnen haben. Der Raum sollte gut zu lüften und auch zu heizen sein. Daneben sollte der Raum gut beleuchtet sein und einen rutschfesten Boden haben. Praktisch ist es, wenn Toiletten für die Teilnehmenden auf kurzem Weg gut zu erreichen sind. Insbesondere an warmen Tagen sollten den Teilnehmenden Getränke zur Verfügung gestellt werden bzw. eine Möglichkeit, mitgebrachte Getränke abzustellen. Die Bewegungsstunde sollte im Stuhlkreis durchgeführt werden. So kann jeder jeden sehen und alle können miteinander in Kontakt kommen. Die in diesem Buch beschriebenen Ideen sind nahezu alle für den Stuhlkreis konzipiert. Abweichungen werden jeweils unter „Vorbereitung“ erläutert.

Sie sollten alle Teilnehmenden stets im Blick haben. Die **Gruppengröße** ist also abhängig vom eigenen Zutrauen, die Gruppe im Blick zu haben, sowie von der Konstitution, Tagesform und von möglichen Einschränkungen der Teilnehmenden.

Als **Materialien** eignen sich grundsätzlich alle „ungefährlichen“ Alltagsgegenstände, die zur Bewegung anregen. In diesem Buch finden Sie Ideen zu einigen solcher Gegenstände wie Pappteller, Luftballons, Malerfolie oder Strumpfhosen. Die Materialien sollten in ausreichender Menge gesammelt oder günstig erworben werden. Hilfreich kann ein Aushang oder Aufruf sein, beispielsweise zum Sammeln ausrangierter Regenschirme oder Handtücher. Andere Materialien, wie Fliegenklatschen oder Eimer, können günstig eingekauft werden. Schuhkartons bekommt man, auch in größeren Mengen, oftmals in Schuhläden. Bierdeckel sind mitunter als Spende eines Lokals erhältlich.

Wenn die Anschaffung schwierig ist oder es zu wenig Platz zum Lagern der Materialien gibt, besteht auch die Möglichkeit, die Teilnehmenden vorher zu informieren, welches Übungsgerät sie selbst mitbringen sollten. Das könnte beispielsweise bei einem Handtuch gut funktionieren.

Für einige der vorgestellten Ideen und Impulse werden neben dem Hauptmaterial auch weitere Materialien benötigt. Es bietet sich an, einige dieser Materialien grundsätzlich

in der Nähe des Übungsraumes aufzubewahren, wie etwa Zeitungen oder Luftballons.

In manchen Bewegungs- und Spielphasen kann der Einsatz von **Musik**, wie etwa von Oldies oder Schlagern, animierend und motivierend sein. Die Musik kann mit einem Smartphone oder auf klassische Weise mit einem CD-Player abgespielt werden.

Die **Dauer** der Bewegungsstunde richtet sich nach den Möglichkeiten der Teilnehmenden. Ein guter Richtwert ist 45 Minuten.

Jede Bewegungsstunde soll vorab im Rahmen von **drei Phasen** geplant werden:

- Aufwärmphase: Die Teilnehmenden werden durch einfache Übungen oder Spiele physisch und auch psychisch auf Bewegungserlebnisse in der Gruppe vorbereitet.
- Aktivierungsphase: Hier werden bewegungsintensivere Spiele und Übungen durchgeführt.
- Abschlussphase: Es findet ein Ausklang der Bewegungsstunde statt, z.B. durch ein ruhiges Gruppenspiel.

Die vorgestellten Bewegungs- und Spielideen sind an die jeweiligen Teilnehmenden anzupassen. Wenn die individuellen Möglichkeiten der Senioren und Seniorinnen sehr unterschiedlich sind, so sollten auch unterschiedliche Übungen angeboten werden, die jedoch als Gruppe gemeinsam ausgeführt werden können. Differenzierung ist bei einer so durchmischten Gruppe wie der der älteren Menschen absolut notwendig. Falls dieses bei einem Gruppenspiel nicht passt, dann sollten Sie sich an den Möglichkeiten der „schwächsten“ Person orientieren. Bewegung ist eine großartige Sache und niemand sollte durch Überforderung die Bewegungs- und Spielfreude verlieren.

Sie sollten abschätzen und entscheiden, wann kleine **Pausen oder auch Wiederholungen** eingebaut werden. Gespräche, die eine körperliche Pause ermöglichen, sind erwünscht. Kommunikation ist psychisch anregend und aktivierend. Die **individuellen Möglichkeiten und Grenzen** der Teilnehmenden sollten sowohl bei der Planung der Bewegungseinheit als auch bei ihrer Umsetzung stets berücksichtigt werden.

An erster Stelle steht die **Freude am Spielen und an der Bewegung** in der Gruppe. Die Freude an Bewegung kann erheblich dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität von älteren Menschen zu steigern. Auch ein herzhaftes Lachen kann ein gutes Bauchmuskeltraining sein, die Durchblutung steigern und Glückshormone freisetzen.

Pappteller



Pappteller können kostengünstig in großen Mengen erworben werden. Sie sind stabil und können mehrfach für Bewegungsstunden verwendet werden.

„Am liebsten habe ich auf meinem Teller ...!“

- | | |
|-----------------|---|
| Ziel | <ul style="list-style-type: none">• <i>Einstimmung</i>• <i>Stärkung des Gruppengefühls</i> |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• <i>1 Pappteller</i> |

So wird's gemacht

Zeigen Sie den Teilnehmenden einen Pappteller mit den Worten „Am liebsten habe ich auf meinem Teller eine Bratwurst.“ Geben Sie den Teller im Uhrzeigersinn an die neben Ihnen sitzenden Person weiter und fragen Sie: „Was haben Sie gerne auf dem Teller?“ Die Person nennt etwas und gibt den Pappteller mit derselben Frage weiter. So wird der Teller von Person zu Person im Kreis herumgereicht und alle sagen, was sie gerne darauf hätten.

Variante für fitte Teilnehmende

Das Spiel wird nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ gespielt. Alle wiederholen das, was die vorherigen Teilnehmenden gesagt haben, und fügen etwas Eigenes dazu. Natürlich dürfen alle mithelfen, wenn jemand einmal nicht weiterweiß.

Bitte weitergeben!

- | | |
|-----------------|---|
| Ziel | <ul style="list-style-type: none">• Förderung der koordinativen Fähigkeiten• Förderung der Anpassungsfähigkeit an eine andere Person |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• pro Person 1 Pappteller• 1 Tennisball• 1 Schlüsselbund• 1 Tischtennisball• 1 Sandsäckchen |

So wird's gemacht

Alle Teilnehmenden bekommen einen Pappteller. Einer Person wird ein Tennisball auf den Teller gelegt. Dieser wird nun im Uhrzeigersinn von Teller zu Teller im Kreis weitergegeben, bis er wieder am Ausgangspunkt angelangt ist. Die Hände dürfen den Ball dabei nicht berühren.

In der nächsten Runde wird zusätzlich ein Schlüsselbund ins Spiel gebracht und von Teller zu Teller weitertransportiert. In einer dritten Runde kommt außerdem ein Sandsäckchen hinzu.

Variante für fitte Teilnehmende

Es werden weitere unterschiedliche kleine Gegenstände ins Spiel gebracht, sodass es kaum noch Pausen für die Teilnehmenden gibt.

Zusätzlich erschwert werden kann diese Übung, wenn leichte Gegenstände, wie etwa Tischtennisbälle, weitertransportiert werden müssen und wenn das Tempo erhöht wird.

Unser Picknick – eine Bewegungsgeschichte

Ziel

- Trainieren der Beweglichkeit
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Material

- pro Person 1 Pappteller

So wird's gemacht

Alle Teilnehmenden bekommen einen Pappteller. Erzählen Sie folgende Geschichte und leiten Sie dazu die entsprechenden Bewegungen an.

Text	Bewegungsidee
<i>Was für ein herrliches Wetter heute. Die Sonne steht hoch am Himmel und kein Wölkchen ist zu sehen.</i>	Der Pappteller wird hoch über den Kopf gehalten.
<i>Wie wäre es mit einem Picknick im Wald? Wir packen ein paar Dinge zusammen und steigen in das Auto.</i>	Der Teller wird wie ein Lenkrad auf Bauchhöhe vor dem Körper gehalten.
<i>Es geht los. Wir fahren links um die Kurve.</i>	Aus dem Schultergelenk heraus werden die Arme mit dem Teller zur linken Seite und wieder zurückgedreht.
<i>Wir fahren rechts um die Kurve.</i>	Ebenso, aber zur rechten Seite und zurück.
<i>Schon sind wir da. Wir parken am Waldrand und steigen aus. Wir nehmen unsere Sachen. Obwohl einige Wolken am Himmel zu sehen sind, scheint die Sonne sehr heiß auf uns herab. Zum Glück haben wir unseren Sonnenhut dabei. Wir setzen ihn auf den Kopf und gehen los in den Wald.</i>	Der Pappteller wird auf den Kopf gelegt und balanciert. Die Beine gehen am Platz. Die Arme werden angewinkelt und gegengleich mitbewegt.

<i>Wir halten an einer Lichtung an. Ein schöner Ort. Wir setzen uns auf den Boden. Es ist heiß und etwas schwül. Zum Glück haben wir an unseren Fächer gedacht.</i>	Der Pappteller wird als Fächer benutzt.
<i>Jetzt wäre es gut, eine Kleinigkeit zu essen. Wir packen unseren Proviant aus.</i>	Der Pappteller wird auf dem Boden abgelegt.
<i>Oje! Es wird immer dunkler am Himmel und ein Sturm zieht auf. In der Ferne hören wir ein Donnerrollen. Wir sollten lieber schnell wieder nach Hause fahren. Wir packen unsere Sachen ein.</i>	Der Pappteller wird wieder aufgehoben.
<i>Schnell gehen wir zurück zum Auto.</i>	Die Füße gehen am Platz. Die Arme werden angewinkelt und gegengleich mitbewegt. Eine Hand hält den Pappteller.
<i>Der Regen wird stärker und stärker. Wie gut, dass wir einen Regenschutz dabei haben.</i>	Der Pappteller wird wie ein Dach über den Kopf gehalten, während die übrigen Bewegungen weiter ausgeführt werden.
<i>Da ist das Auto! Ich sehe es schon!</i>	Die Bewegungen werden schneller.
<i>Angekommen! Schnell hineinsetzen und die Tür zumachen. Oh, wie gemütlich es auf einmal ist, wenn man den Regen auf das Auto prasseln hört.</i>	Mit dem Pappteller seitlich gegen den Stuhl schlagen, um das Regengeräusch zu imitieren.

Variante für fitte Teilnehmende

Die Bewegungsgeschichte wird im Stehen neben dem Stuhl begonnen. Der Stuhl symbolisiert das Auto und später den Boden, auf den man sich zum Picknicken setzt.

Fliegenklatschen



Fliegenklatschen können kostengünstig in Restpostenläden gekauft werden. Sie halten lange und können immer wieder in Bewegungsstunden eingesetzt werden.

Ballontreiben ohne Berührung

- | | |
|-----------------|---|
| Ziel | • Stärkung der Armmuskulatur |
| Material | • pro Person 1 Fliegenklatsche
• 3 große Luftballons (Variante: pro Person 1 Luftballon) |

Vorbereitung

Die Stühle im Stuhlkreis werden eng beieinander aufgestellt.

So wird's gemacht

Alle Teilnehmenden bekommen eine Fliegenklatsche. In der Mitte des Stuhlkreises liegen drei große Luftballons. Die Teilnehmenden haben die Aufgabe, die Luftballons durch das Fächeln mit der Fliegenklatsche in Bewegung zu versetzen. Nach einer gewissen Zeit erfolgt ein Handwechsel, und die Aufgabe wird fortgeführt.

Variante für fitte Teilnehmende

Die Übung wird im Stehen/Gehen durchgeführt: Jede Person bekommt einen Luftballon und treibt ihn durch das Fächeln mit der Fliegenklatsche quer durch den Raum.

Fliegenklatschen-Tennis

- | | |
|-----------------|--|
| Ziel | <ul style="list-style-type: none"> • Förderung der koordinativen Fähigkeiten • Stärkung der Arm- und Rumpfmuskulatur |
| Material | <ul style="list-style-type: none"> • pro Person 1 Fliegenklatsche • pro Zweier-Team 1 Luftballon |

Vorbereitung

Die Luftballons werden aufgeblasen.

Es werden jeweils zwei Stühle zueinander gedreht und mit ca. einem halben Meter Abstand zueinander aufgestellt.

So wird's gemacht

Zwei einander gegenüberstehende Personen bilden ein Team. Sie bekommen einen Luftballon und jeweils eine Fliegenklatsche als Schläger. Sie haben die Aufgabe, den Luftballon hin- und herzuspielen. Ggf. kann der Abstand zueinander vergrößert werden.

Variante für fitte Teilnehmende

Die Teilnehmenden spielen sich im Stand und in größerem Abstand den Ballon zu.

Regenschirme



Um an genügend Regenschirme für die Bewegungsstunden zu gelangen, lohnt es sich, einen Aushang im Pflegeheim oder auch in Supermärkten, Kirchengemeinden o. Ä. zu machen. Benötigt werden Stockschrime, keine Klappschrime. Manch einer besitzt noch alte Regenschirme, die selten genutzt werden und noch hervorragend verwendet werden können. Gut ist es, wenn die Schirme einen Griff haben.



Achten Sie bei den Übungen mit den Regenschirmen bitte auf die spitzen Enden. Verletzungsgefahr.

Wo ist das Tuch?

- | | |
|-----------------|---|
| Ziel | <ul style="list-style-type: none">• Förderung der Reaktionsfähigkeit• Förderung der koordinativen Fähigkeiten |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• pro Person 1 Regenschirm (Stockschirm)• 1 buntes Chiffontuch• anregende Musik (CD/Internet) |

So wird's gemacht

Jeder zweite Teilnehmende bekommt einen zusammengeklappten Regenschirm. Diesen Schirm stellt er vor sich – mit der Spitze nach unten und dem Griff nach oben. Bitten Sie alle Personen, für einen kurzen Moment die Augen zu schließen, und lassen Sie das Chiffontuch in einem der Regenschirme „verschwinden“. Alle Personen öffnen wieder die Augen und das „Roulette“ kann beginnen: Die Musik ertönt und die Regenschirme werden nach rechts weitergegeben – bis die Musik stoppt. Alle Teilnehmenden halten den Schirm fest, den sie gerade in der Hand haben. Erst jetzt darf jede Person raten: In welchem Regenschirm befindet sich das Tuch?

Variante für fitte Teilnehmende

Jeder Teilnehmende erhält einen zusammengeklappten Regenschirm. Die Teilnehmenden stehen mit vor sich aufgestützten Schirmen in einem engen Kreis. Solange die Musik spielt, rücken sie nach rechts weiter, wobei die Schirme am Platz bleiben.

Im Fitness-Studio

Ziel

- Stärkung der Muskulatur
- Förderung der Beweglichkeit
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten

Material

- pro Person 1 Regenschirm (Stockschirm)
- Musik (CD/Internet)

Vorbereitung

Die Stühle werden mit mindestens einem Meter Abstand zueinander im Kreis aufgestellt.

So wird's gemacht

Leiten Sie folgende Übungen zu Musik an.

Übungen	Varianten für fitte Teilnehmende
Alle stellen ihren Regenschirm vor sich auf den Boden und halten ihn mit beiden Händen fest. Er wird nun auf- und abgeführt. Vielleicht entsteht ein gemeinsamer Gruppenrhythmus, wenn der Regenschirm ein Geräusch beim Aufkommen auf dem Boden macht.	Mit den Schirmen wird ein gemeinsamer Rhythmus auf den Boden geklopft. Dieser Rhythmus wird variiert. Geben Sie einen Rhythmus vor und die Teilnehmenden machen ihn nach bzw. mit.
Alle stellen ihren Regenschirm vor sich auf den Boden und halten ihn mit beiden Händen fest. In kleinen Auf- und Abbewegungen („Tippelschritten“) wandert der Schirm am rechten Knie vorbei auf die rechte Seite und zurück, anschließend am linken Knie vorbei zur linken Seite und zurück.	Die Teilnehmenden klopfen leicht mit der Regenschirmspitze auf den Boden und „malen“ so einen fiktiven Kreis, ein Viereck und ein Dreieck vor sich auf den Boden.

Alle stellen ihren Regenschirm vor sich auf den Boden und halten ihn mit beiden Händen fest. Nun wird er ein wenig angehoben und in kleinen und großen Kreisen bewegt (wie beim Umrühren einer zähen Suppe in einem großen Topf). Mal linksherum, mal rechtsherum.

Ebenso. Die Kreisbewegungen werden groß und langsam ausgeführt.

Alle stellen ihren Regenschirm vor sich auf den Boden und halten ihn mit einer Hand fest. Diese Hand lösen und den Schirm mit der anderen Hand festhalten. Abwechselnd mit links und rechts den Schirm halten, ohne dass dieser umfällt.

Alle stellen ihren Regenschirm vor sich auf den Boden und halten ihn mit einer Hand fest. Diese Hand lösen, einmal in die Hände klatschen und Schirm mit der anderen Hand festhalten. Mit beiden Händen abwechselnd so fortfahren. Möglicherweise kann auch jemand zweimal in die Hände klatschen, ohne dass der Schirm umfällt.

Der Regenschirm wird waagerecht etwas mehr als schulterbreit festgehalten und vor dem Körper nach rechts und links gedreht. Der Oberkörper bleibt dabei nach vorn ausgerichtet.

Der Regenschirm wird waagerecht etwas mehr als schulterbreit festgehalten und vor dem Körper nach rechts gedreht. Am Bewegungsende wird kurz dreimal nachgedeutet. Seitenwechsel. Der Oberkörper bleibt dabei nach vorn ausgerichtet.

Der Regenschirm wird waagerecht etwas mehr als schulterbreit festgehalten und vor dem Körper nach rechts und links gedreht. Dieses Mal wird der Oberkörper so mitgeneigt, dass die Teilnehmenden durch das „Arm-Fenster“ hindurchschauen können.

Der Regenschirm wird waagerecht etwas mehr als schulterbreit festgehalten und vor dem Körper nach rechts gedreht. Dieses Mal wird der Oberkörper so mitgeneigt, dass die Teilnehmenden durch das „Arm-Fenster“ hindurchschauen können. Am Bewegungsende wird dreimal kurz nachgedeutet. Seitenwechsel.

Plastikflaschen



An Plastikflaschen ist leicht heranzukommen: Leer getrunkene PET-Flaschen werden einfach nicht zurückgegeben, sondern für die Bewegungsstunden ausgewaschen und aufbewahrt. Das Flaschenetikett kann durch Einweichen in heißem Wasser entfernt werden. Es ist gut, Plastikflaschen in verschiedenen Größen zur Verfügung zu haben: 0,5-Liter-, 0,75-Liter- und auch 1-Liter-Flaschen. Letztendlich können Flaschen wie kleine Fitnessgewichte genutzt werden, wenn sie mit Wasser befüllt sind.

Gewichte stemmen

- Ziel** • Stärkung der Muskulatur
- Material** • pro Person 2 leere Plastikflaschen (0,75 l)

Vorbereitung

Die Flaschen werden mit Wasser gefüllt. Je nach Kraft der Teilnehmenden sollte weniger oder mehr Wasser in den Flaschen sein. Aber ein Flaschenpaar sollte immer dieselbe Menge Wasser enthalten.

So wird's gemacht

Jede Person bekommt zwei gleich schwere Flaschen in die Hände.

Leiten Sie folgende Kraftübungen an. Alle Übungen werden mehrfach wiederholt.

Die Teilnehmenden setzen sich zunächst möglichst gerade auf den Stuhl und spannen dabei die Bauchmuskulatur an. Die Schultern lassen sie bewusst sinken.

Übungen	Varianten für fitte Teilnehmende
Die Arme werden neben dem Körper nach unten gestreckt. Die Ellenbogen werden abwechselnd angewinkelt und wieder gestreckt – und so die linke und rechte Flasche in Richtung Schulter herangezogen und wieder wegbewegt.	Ebenso. Dabei wird bei der Bewegung nach oben jeweils dreimal nachgefedert.
Die Arme werden neben dem Körper nach unten gestreckt und dann nach vorn gehoben und wieder gesenkt. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt.	Die Arme werden neben dem Körper nach unten gestreckt und nach vorn gehoben und wieder gesenkt. Die Arme sind dabei möglichst ausgestreckt, wobei die Ellenbogen im Gelenk nicht durchgestreckt sein sollen.

Quellen

Beyschlag, Renate (1999): *Altengymnastik und kleine Spiele*. München/Jena: Urban & Fischer, 8. Auflage.

Eisenburger, Marianne (2002): *Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen*. Aachen: Meyer & Meyer, 2. Auflage.

Hollstein, Tim (2019): Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung, <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Praevention-Fakten-und-Zahlen-fuer-das-individuelle-Mass-an-Bewegung>, letzter Aufruf am 16.06.2024.

Über die Autorin

Silke Hubrig (Erzieherin, Studienrätin) arbeitet seit zwanzig Jahren als Lehrkraft mit den Fächern Sport und Sozialwissenschaft an einer berufsbildenden Schule. Vorher hat sie als Tanz- und Bewegungspädagogin u.a. in diversen Altenpflegeeinrichtungen Fitness- und Bewegungskurse durchgeführt. Nebenbei schreibt sie Bücher und Zeitschriftenartikel zu pädagogischen Themen.

Bewegen mit Alltagsgegenständen

Über 70 neue Ideen, bei denen auch Bewegungsmuffel in Schwung kommen

Lernen Sie Alltagsgegenstände auf eine ganz neue Art kennen: nämlich als Fitness-Equipment! Nutzen Sie das Potenzial Ihrer Seniorinnen und Senioren und gestalten Sie Bewegungsrunden ganz einfach mit Alltagsgegenständen. Spielen Sie mit einer Fliegenklatsche Tennis oder tanzen Sie Samba mit leeren Flaschen – hier bringt Mitmachen gute Laune!

Unkompliziert und ohne großen Aufwand können Sie mit diesem Buch Bewegungsstunden gestalten:

- Die benötigten Gegenstände finden sich in jedem Haushalt, sie sind leicht zu besorgen und kosten wenig Geld.
- Die Übungsanleitungen sind übersichtlich gestaltet.
- Die Übungen eignen sich sowohl für ältere Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit als auch für fitte Senioren.

Die Autorin

Silke Hubrig arbeitet seit zwanzig Jahren als Lehrkraft an einer berufsbildenden Schule. Davor hat sie als Tanz- und Bewegungspädagogin u.a. in diversen Altenpflegeeinrichtungen Fitness- und Bewegungskurse durchgeführt. Nebenbei schreibt sie Bücher und Zeitschriftenartikel zu pädagogischen Themen.

