



Sabine Hermann

# Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen



**Fit im Alter**

Die schönsten Bewegungsspiele – mit vielen Varianten – verständlich beschrieben



SingLiesel

Über die Autorin:

Sabine Hermann hat Germanistik und Sport studiert und ist seit vielen Jahren ehrenamtlich auf einer akutgeriatrischen Station tätig.

1. Auflage 2017

*Satz und Gestaltung:* Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

*Druck:* FINIDR, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-89-8

© 2017 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Die Übungen und Spiele in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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.

# **Bewegungsspiele für Senioren**

**Sabine Hermann**

**SingLiesel Verlag**



# Vorwort

**„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird,  
sondern wie man alt wird.“**

**Ursula Lehr<sup>1</sup>**

Um dieses „Wie“, um den Erhalt und die Förderung von Lebensfreude und Aktivität, im Alter geht es in diesem Buch. Es richtet sich an all diejenigen, die den Alltag von Senioren prägen und beeinflussen: an die Angehörigen und an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Altenarbeit – zu Hause und in den verschiedensten Einrichtungen für ältere Menschen.

Es zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie ältere Menschen zur Freude an Bewegung, zum gemeinsamen Tanz und Spiel motivieren können. Neben der Förderung von motorischen Fähigkeiten und Gleichgewichtssinn steht dabei ganz deutlich die Lebensfreude im Mittelpunkt, denn sie findet ihren Ausdruck in Musik und in der Bewegung.

Wie in jedem Lebensalter, so ist es auch für Senioren wichtig, die eigenen Grenzen anzuerkennen, ohne dabei zu resignieren. Altersbedingte körperliche Einschränkungen und Erkrankungen müssen bei der Durchführung der Übungen zwar berücksichtigt werden, sollen aber nicht im Mittelpunkt stehen!

Vielmehr soll diese Sammlung an Ideen zur Bewegungsförderung den Blick weg von Einschränkungen und hin zu Möglichkeiten und Fähigkeiten lenken, die jedes Lebensalter in sich trägt. Ich möchte Sie und Ihre Gruppe ermutigen, die Möglichkeiten innerhalb dieser individuellen Grenzen auszunutzen und zu genießen!

Sabine Hermann

---

1 Ursula Lehr, Wissenschaftlerin (Gerontologin) und Politikerin, in: Der Spiegel, 22. Mai 1989, spiegel.de



# Einführung

Es gibt kaum eine Zielgruppe, die vielschichtiger und breiter wäre als die der Senioren. Deshalb stellt die Bewegungsförderung hohe Anforderungen an die Flexibilität und Differenzierungsfähigkeit aller, die sich dieser wichtigen Aufgabe widmen. Die nachfolgenden Ideen und Anregungen zeigen, wie Sie ältere Menschen – je nach ihren Möglichkeiten – motivieren und die Freude an der Bewegung in ihnen wecken und erhalten können.

Einfache Übungen und Spielideen mit Differenzierungshilfen hinsichtlich des Schwierigkeitsgrads ermöglichen den Einsatz dieses Buches nicht nur im Seniorensport, sondern auch zu Hause, in Senioren- und Pflegeeinrichtungen oder in der Kurzzeitpflege. Es kann außerdem im Bereich der Aktivierung mit dem Fokus auf das gemeinsame Erleben eingesetzt werden. Neben der Freude an gemeinschaftlicher Bewegung stehen die Förderung und das Trainieren der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Koordination, Kraft, Erhalten von Alltagsbeweglichkeit (Sturzprophylaxe) und Kooperation im Mittelpunkt. Das Trainieren der Ausdauer wird ebenfalls aufgegriffen, gehört aber in den eher sportlichen Bereich von aktiven Älteren und wird deshalb in einem eigenen Kapitel („Laufspiele“) vorgestellt.

Viele der vorgestellten Gruppenaktivitäten können ohne Weiteres so abgewandelt und vereinfacht werden, dass sie für den Einsatz zu Hause mit älteren Angehörigen geeignet sind. Lassen Sie sich inspirieren! Die einzelnen Spiel- und Bewegungsformen sind in Kapitel gegliedert, die sich auf bestimmte Themen und Organisationsformen stützen. Damit ist eine rasche und zielgerichtete Auswahl der Übungen möglich. Eine Übersicht zur Schnellorientierung (Seite 10) ergänzt diesen praktischen Ansatz und zeigt die Trainingsschwerpunkte einzelner Übungen auf.

Es ist wichtig, dass die Übungsleitung über den Gesundheitszustand der Teilnehmer informiert ist und die Übungsauswahl sowie die Wahl des Schwierigkeitsgrads an die Möglichkeiten der Gruppe bzw. des einzelnen Teilnehmers anpasst. Sämtliche Übungen und Spiele kommen mit wenig Organisationsaufwand aus. Die einfachen Materialien sind größtenteils in jedem Haushalt vorhanden oder können gemeinsam in der Gruppe selbst hergestellt werden (s. Kurzanleitungen im Anhang).

„Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen“ ist somit kein Sportbuch im klassischen Sinne, sondern eine motivierende Zusammenstellung von Geschichten, Spielen und Ideen zur Bewegungsförderung unter dem Motto: gemeinsam lachen, spielen und bewegen.

## Inhaltsverzeichnis

Spielübersicht zur funktionellen Schnellorientierung .....	10
<b>1. Rein ins Vergnügen!</b>	
<b>Bewegungsgeschichten und Spiele zum Aufwärmen</b>	
Bewegungsgeschichte „Morgenstund hat Gold im Mund“ .....	14
Bewegungsgeschichte „Im Supermarkt“ .....	18
Bewegungsgedicht „Er ist's“ .....	22
Buchstabenlauf .....	24
Wer bist du? .....	26
Slalomlauf .....	28
<b>2. Rundum mobil</b>	
<b>Kreisspiele im Sitzen oder Stehen</b>	
Würfelkönig .....	32
Gymnastik-Würfel .....	34
Kofferpacken .....	38
Stadt - Land - Fluss .....	40
Ballrennen .....	42
Sitzfußball .....	44
Säckchen-Boccia .....	46
Balance-Akt .....	48
<b>3. Die Ritter der Tafelrunde</b>	
<b>Bewegungen und Spiele am Tisch</b>	
Tischkegeln .....	52
Eierlegen .....	56
Tisch-Minigolf .....	58
Bewegungs-Mau-Mau .....	60
Klatschkreis .....	62
Becher-Rap .....	64
<b>4. Hier spielt die Musik</b>	
<b>Rhythmus und Tanz in der Gruppe</b>	
<i>Rhythmisches: „Der Rhythmus, bei dem man mit muss“</i>	
Dirigent .....	68
Rundfunk .....	69
Sitz-Aerobic .....	70
Im Frühtau zu Berge .....	72
Rosen-Walzer .....	76
<i>Gruppentänze mit und ohne Gehhilfe: „Brüderchen, komm, tanz mit mir“</i>	
Blocktanz (Einzeltanz in der Gruppe) .....	80
Polka (Kreis- oder Linientanz mit Partner) .....	84
Rumba (Kreistanz mit Partner) .....	88
Sirtaki (Gruppentanz) .....	92
<b>5. Immer auf dem Laufenden</b>	
<b>Bewegungsspiele für größere Räume oder Turnhallen</b>	
<i>Laufschule: „Hier bekommt jeder den Laufpass!“</i>	
Koordinationsläufe .....	98

*Laufspiele: „Auf Trab gebracht“*

Einkaufszettel .....	100
Bierdeckel-Lauf .....	102
Würfel-Bingo .....	104
Puzzle-Lauf .....	106
Ein Besuch bei Oma .....	108
Schatten-Lauf .....	112
Servier-Staffel .....	114
Ampel-Spiel .....	116

*Mannschaftsspiele: „Einer für alle, alle für einen!“*

Kegelspaß .....	118
Tennis leicht gemacht .....	120
Hand-Fuß-Ball .....	122
Tunnelball .....	124
Stationen-Ball .....	126

**6. Der Weg ist das Ziel!****Kooperationsspiele**

Sonntagszeitung .....	130
Luftballonspiele .....	132
Washtag .....	134
Fließband .....	136
Gordischer Knoten .....	138
Parcours zur Sturzprophylaxe .....	140

*Spiele mit Tuch oder Fallschirm: „Gemeinsam auf Tuchfühlung“*

Bewegungsimpulse für Schwungsspiele .....	144
Teamwork gefragt .....	146
Ball über die Schnur - mal anders .....	147
Denkmal bauen .....	148
Schattenspiel-Ideen .....	150

**7. Für Frischluft-Freunde****Spiele und Bewegungsimpulse im Freien**

Orientierungslauf .....	154
Seifenblasen-Träume .....	156
Tic-Tac-Toe .....	158
Garten-Krocket .....	160
Barfußpfad .....	162

**8. In der Ruhe liegt die Kraft****Atem- und Entspannungsübungen**

Reise durch den Körper .....	166
Entspannungsgeschichte .....	170
Schreiben auf dem Rücken .....	174
Massagekreis .....	176
Backstube .....	178

**Anhang**

Nähanleitung für Boccia-Säckchen .....	182
Rhythmusinstrumente selbst gemacht .....	183
Nachwort .....	184

## Spieleübersicht zur Schnellorientierung

Name des Spiels	Seite	Aufwärmen	Koordination	Ausdauer	Kooperation	Geschicklichkeit	Merk- und Denkfähigkeit	Entspannung
Bewegungsgeschichte „Morgenstund hat Gold im Mund“		X			X			
Bewegungsgeschichte „Im Supermarkt“		X						
Bewegungsgedicht „Er ist's“		X	X					
Buchstabenlauf		X		X	X			
Wer bist du?		X	X		X			
Slalomlauf		X		X				
Würfelkönig		X	X				X	
Gymnastik-Würfel		X	X					
Kofferpacken		X	X				X	
Stadt - Land - Fluss			X					X
Ballrennen		X	X		X			X
Sitzfußball			X		X			
Säckchen-Boccia			X				X	
Balance-Akt		X	X				X	
Tisch-Kegeln			X				X	
Eierlegen		X	X				X	
Tisch-Minigolf			X				X	
Bewegungs-Mau-Mau			X					X
Klatschkreis		X	X		X			
Becher-Rap			X		X			X
Dirigent			X		X			
Rundfunk		X	X		X			
Sitz-Aerobic		X	X	X				
Im Frühtau zu Berge			X		X			X
Rosen-Walzer			X		X			X
Blocktanz		X	X	X				X
Polka			X		X			X
Rumba			X		X			X
Sirtaki		X	X		X			
Koordinationsläufe			X	X		X		
Einkaufszettel		X		X	X			X
Bierdeckel-Lauf				X				
Würfel-Bingo				X	X			
Puzzle-Lauf				X	X			X
Ein Besuch bei Oma			X	X				

Name des Spiels	Seite	Aufwärmen	Koordination	Ausdauer	Kooperation	Geschicklichkeit	Merk- und Denkfähigkeit	Entspannung
Schatten-Lauf		X	X	X	X			
Servier-Staffel			X			X		
Ampel-Spiel		X	X	X				
Kegel-Spaß			X	X		X		
Tennis leicht gemacht			X		X			
Hand-Fuß-Ball			X		X			
Tunnelball					X	X		
Stationen-Ball			X		X			
Sonntagszeitung		X	X			X		
Luftballonspiele		X	X		X	X		
Waschtag			X		X	X		
Fließband					X	X		
Gordischer Knoten			X		X	X		
Parcours zur Sturzprophylaxe			X		X	X	X	
Bewegungsimpulse für Schwungsspiele		X	X		X	X	X	
Teamwork gefragt			X		X	X		
Ball über die Schnur - mal anders			X		X	X		
Denkmal bauen			X		X	X		
Schattenspiel-Ideen			X		X			
Orientierungslauf		X		X	X		X	
Seifenblasen-Träume			X			X		X
Tic-Tac-Toe		X			X		X	
Garten-Krocket			X			X		
Barfußpfad			X			X		
Reise durch den Körper								X
Entspannungs-geschichte								X
Schreiben auf dem Rücken					X		X	X
Massagekreis					X			X
Backstube					X			X

# 1

# Tisch-Kegeln

## Material

- 1-2 Tische und 1 Stuhl für die Kegelbahn
- ca. 9 kleine Plastikflaschen
- mindestens 1 Tennisball
- Tafel oder Schreibzeug zum festhalten der Ergebnisse



ca. 15 Minuten  
(nach Belieben)



Organisationsform:  
Einzel- oder Gruppenspiel, im Sitzen oder Stehen



Ziel:  
Auge-Hand-Koordination schulen, Geschicklichkeit fördern, Spaß

## Ablauf

Die Tischkegelbahn besteht aus einem langen Tisch oder zwei hintereinander aufgestellten Tischen. An einem Ende der Kegelbahn werden die Plastikflaschen aufgestellt. Gegenüber wird der Stuhl platziert.

Der erste Spieler setzt sich auf den Stuhl. Er nimmt den Tennisball, rollt ihn in Richtung Flaschen und versucht, so viele wie möglich umzustoßen.

Das Kegeln kann einzeln der Reihe nach oder als Gruppenspiel erfolgen, das in zahlreichen Varianten gespielt werden kann:

### 1. Wer räumt mit drei Würfen die meisten Kegel ab?

Diese Form ist einzeln gegeneinander spielbar oder in Gruppen - dann zählen nach drei Durchgängen die zusammengezählten Ergebnisse der ganzen Gruppe.

### 2. Tag-Nacht-Spiel

Vor jedem Durchgang wird festgelegt: „Tagspiel“ (einfache Wertung) oder „Nachtspiel“ (doppelte Wertung). Um das Spiel bis zum Schluss spannend zu halten, kann der letzte Durchgang zur „Nacht der Nächte“ erklärt werden und zählt dann vierfach.

### 3. Hohe Hausnummer

Jeder Spieler darf viermal kegeln. Nach jedem Wurf werden umgefaltene Kegel gezählt und wieder aufgestellt. Die Zahlen werden hintereinander aufgeschrieben. So entsteht am Ende eine vierstellige Zahl - die „Hausnummer“. Die größtmögliche Hausnummer wäre die 9999.

Es gibt vier Möglichkeiten, die einzelnen Wurfergebnisse zu platzieren:

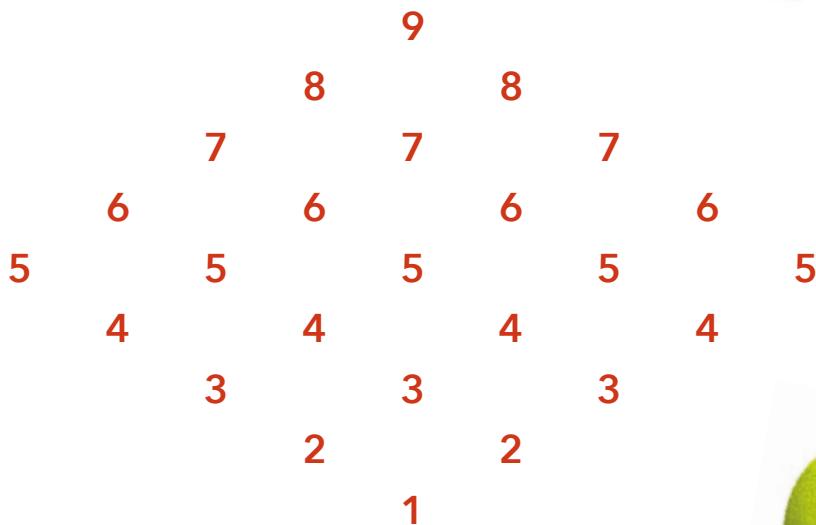
- Die Ziffern werden in Schreibrichtung von vorne nach hinten notiert.
- Die Ziffern werden von hinten nach vorne notiert.
- Der Spieler benennt vor dem Wurf die Stelle der Ziffer.
- Der Spieler benennt nach dem Wurf die Stelle der Ziffer.

### 4. Tannenbaum

Dieses Spiel wird in Gruppen gespielt. Vor Beginn erhält jede Gruppe ein Blatt Papier mit einem „Tannenbaum“ oder einer anderen Figur, die aus Zifferreihen besteht (s. u.).

Ziel des Spiels ist es, die in der Figur stehenden Ziffern zu erkegeln. Bei Erfolg dürfen die Ziffern ausgestrichen werden. Gewinner ist die Gruppe, die zuerst ihre Ziffern komplett ausgestrichen und damit ihren Baum „gesägt“ hat.

doppelter Baum:





### Tipp

Bei Bedarf können die Flaschen zum Beschweren mit etwas Sand gefüllt werden.

Damit nicht nur die Spieler Spaß haben, sondern auch Sie als Übungsleitung, die die Kegel wieder aufheben muss, bietet sich das Basteln und Festkleben einer seitlichen Bande aus fester Pappe oder aus Tetrapack-Streifen an.

Benutzen Sie z. B. fest klebendes Panzertape o. Ä. zum Verbinden der einzelnen Stücke. Kleben Sie diese nicht zu dicht aneinander, sondern lassen Sie einen Abstand von ca. 2 mm, damit die Umrundung später an den Klebestellen gut zusammengefaltet und bis zum nächsten Einsatz verstaut werden kann!

## Differenzierung

- **leichter:** schwächere Spieler in Gruppenspiele wie „Tannenbaum“ integrieren - hier werden auch niedrige Würfe gebraucht!  
Abstände zwischen den Kegeln verringern; Materialien variieren: z. B. größere Bälle benutzen
- + **schwieriger:** kleinere Bälle (Gummibälle, Tischtennisbälle) und kleine Spielfiguren aus Gesellschaftsspielen als Kegel verwenden; Art des Kegelns vorgeben (ein Durchgang blind, mit links werfen, usw.) Ein Spaß für alle Kegelbrüder und -schwestern!



## 5 Sirtaki

### Material

- Sirtaki-Musik im 2/4-Takt, nicht zu schnell



beliebig



Organisationsform:  
gemeinsam in Kreis- oder Linienform



Ziel:  
Koordination schulen, Gemeinschaftsgefühl entwickeln, Freude an der Musik

### Ablauf

Wir starten eine Reise in den Süden mit Sonne, Meer, Ouzo, Alexis Sorbas und den Klängen des Sirtaki – Griechenland ist unser Ziel.

Der Sirtaki ist ein Gruppentanz und wird von Anfang an in der Gruppe vermittelt – in Kreis- oder Linienform. Getanzt wird in der T-Haltung: Die Arme liegen auf den Schultern der Nachbarn links und rechts.

Da im Seniorenbereich diese Tanzhaltung oft Mühe bereitet, kann auch eine alternative Form wie das Einhaken oder An-der-Hand-Halten gewählt werden. Wichtig bei einem Gruppentanz ist der Ausdruck der Nähe und Verbundenheit untereinander, die sich auch in der Tanzhaltung widerspiegeln sollen.

Nachfolgend finden Sie keine komplett ausgearbeitete Tanzchoreografie, sondern verschiedene Bewegungsbausteine, die Sie, je nach den Möglichkeiten Ihrer Gruppe, wie Puzzle-Teile zusammensetzen können.



### Tipp

Achten Sie bei der Auswahl der Musik auf ein für Ihre Gruppe angemessenes Tempo, das natürlich gesteigert werden kann, wie es für den Sirtaki so typisch ist. Die Musik muss dann aber rechtzeitig abgebrochen werden, um Überforderungen zu vermeiden.

Wenn das Tempo den Höhepunkt erreicht, sind auch ganz einfache Bewegungsformen wie Gewichtsverlagerungen oder Stampfen möglich. So können die meisten mithalten.

Der Tanz kann andererseits auch in halbem Tempo getanzt werden; oder manche Bewegungen können so stark verlangsamt werden, dass sie über mehrere Takte vergeteilt werden.

### Bewegungsideen für einen Sirtaki

- „**Seit-tipp**“:

rechter Fuß: 1 Schritt zur Seite,  
linken Fuß heranziehen und auf dem Boden auftippen (= 1 Takt);  
dann in die andere Richtung wiederholen (linker Fuß: zur Seite, rechts: tipp).



- „**Seit-kick**“:

rechter Fuß: 1 Schritt zur Seite;  
linker Fuß: schwingt nach rechts über Kreuz (kick) (= 1 Takt);  
dann in die andere Richtung wiederholen: (linker Fuß: zur Seite, rechts: kick).



- „**Seit-ran-seit-ran**“:

rechter Fuß: 1 Schritt nach rechts;  
linker Fuß: neben den rechten setzen;  
genauso wiederholen. (Ansage zum Richtungswechsel ist möglich.)

- „**Seit-ran-seit-tipp**“:

siehe oben: „**Seit-ran**“ und „**Seit-tipp**“ kombinieren.

- „**Seit-kreuz-seit-kick**“:

rechter Fuß: 1 Schritt nach rechts;  
linker Fuß: über den rechten kreuzen und aufsetzen;  
rechter Fuß: 1 Schritt nach rechts;  
linker Fuß: Kick nach rechts (s. o.)  
(Richtungswechsel möglich.)

- „**Seit-vorne-seit-hinten**“ (einmal vorne, einmal hinten kreuzen): wie oben „Seit-kreuz“, aber der linke Fuß kreuzt erst vor dem rechten Fuß und dann hinter dem rechten Fuß.  
(Richtungswechsel möglich.)  
Als Abschluss nach dem Kreuzen: *Seit-tipp* oder *Seit-kick*. Möglich ist auch ein Seitschritt mit kurzer angedeuteter Kniebeuge.

## Differenzierung

### Ideen zur Differenzierung mit Gehhilfe

#### 1. Tanzhaltung:

Grundsätzlich kann überlegt werden, ob die einander stützende Tanzhaltung beim Sirtaki die Gehhilfe ersetzen kann - das muss individuell abgeschätzt werden.

Eine andere Möglichkeit ist das Vorbereiten eines Stuhlkreises, hinter dem sich die Tänzer aufstellen. Die Stuhllehnen können einen leichten Halt bieten. (Achtung, dies ist kein Ersatz für einen Rollator und kann nur leichte Hilfestellung bieten!)

Oder Sie halbieren Ihre Gruppe und teilen sie auf in „Tänzer“ und „Sitzer“ (quasi als „Stuhlbeschwerer“). Für die „Sitzer“ stellen Sie einen kleinen Sitztanz mit Klatschrhythmus zur Musik zusammen (Ideen hierzu: siehe „Sitz-Aerobic“, „Rosenwalzer“ usw.). Nach Ihrer Ansage wechseln Tänzer und Sitzer danach ihre Positionen.

#### 2. Bewegungsformen mit Rollator:

Eine mögliche Integration des Rollators in den Tanzkreis ist bei vielen Figuren möglich. So können alle Seitschritte (etwas enger getanzt) mit anschließendem „Tipp“ oder „Kick“ übernommen werden.

Nutzen Sie unterschiedliche Bewegungsrichtungen: auch rückwärts und vorwärts statt seitwärts; leicht in die Knie gehen mit seitlicher Hüftbewegung; klatschen. Die Gehhilfe bietet Sicherheit, und der Tanz ist mit seinen mehrdimensionalen Möglichkeiten eine ideale Sturzprophylaxe-Übung!

#### 3. Raumwege:

Aus dem Wechsel der Aufstellungsformen ergeben sich schöne Gemeinschaftstänze mit Rollatoren.

Beispielsweise kann mit einer Aufstellung in zwei Linien, die sich versetzt gegenüber stehen, begonnen werden. Die Seitwärtsbewegung wird durch eine Vorwärtsbewegung ersetzt, sodass sich die Tänzer aufeinander zubewegen und schließlich eine Reihe bilden.

Nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung bewegen sie sich dann in einer Linie hintereinander in dieselbe Richtung und wechseln dabei in eine Kreisform. Nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$ -Drehung können sie sich abwechselnd vorwärts in Richtung Kreismitte und wieder rückwärts bewegen.

#### Eine Übungsleiterin erzählt:

„Gestern haben wir in der Seniorengruppe Sirtaki getanzt – also, das war eigentlich der Plan. Nach ein paar Versuchen, die nur in einem Durcheinander mündeten, haben wir mehr gelacht als getanzt, und später fing Karla an, von ihren Urlauben auf Kreta zu erzählen.

Herr Grandel machte einen auf Udo Jürgens und sang immer, Griechischer Wein' dazwischen – es war ein so lustiger Nachmittag wie schon lange nicht mehr!“



**Zum Schluss:**

Wenn dieses Buch

*Freude*

an Bewegung und am Leben vermittelt, hat es sein Ziel erreicht!

Danken möchte ich allen, die mich bei diesem Projekt inspiriert, bestärkt, begleitet, korrigierend unterstützt und immer wieder ermutigt haben:

- der Seniorentanzgruppe des Tanzcentrums Ettlingen unter der Leitung von Ulrike Haupt
- der Akutgeriatrie des Diakonissenkrankenhauses Karlsruhe mit Lydie Chroust als Betreuungskraft, von deren Erfahrungen ich profitieren konnte,
- Christine Holsten, Physiotherapeutin und Fachlehrerin, als inspirierende und konstruktive Gesprächspartnerin
- meiner Mutter, Renate Lorch, sowie Brigitte Mangler, Annette Marschall, die mit Begeisterung und viel Spaß als Fotomodelle agierten,
- meiner Freundin Annette Marschall, Krankenschwester mit Schwerpunkt Geriatrie, die mich nicht nur fachlich unterstützt hat, sondern mir immer wieder auch motivierend und ganz praktisch zur Seite stand,
- meiner Nachbarin und Lektorin Barbara Weiner, die mich unterstützend auf diesen Weg gebracht und begleitet hat,
- meiner Familie, meinen geduldigen und interessierten Kindern und meinem lieben Mann, der mir in allem treu zur Seite steht!

Danke!

*Sabine Hermann*





# SingLiesel

# Bewegungsspiele für Senioren, die Spaß machen

**Bewegung ist wichtig – und hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit! Dieses Praxisbuch stellt erprobte und abwechslungsreiche Bewegungsspiele für ältere Menschen vor.**

Kurze Geschichten oder alltägliche Gegenstände werden in die Übungen integriert.  
So werden neben Koordination und Fitness spielerisch auch kognitive Fähigkeiten trainiert.

## Bewegungsspiele, die Spaß machen!

- Bewegungsgeschichten und Spiele zum Aufwärmen
  - Kreisspiele im Sitzen und Stehen
  - Bewegungen und Spiele am Tisch
  - Rhythmus und Tanz in der Gruppe
  - Bewegungsspiele für größere Räume
  - Kooperationsspiele
  - Spiele im Freien
  - Atem- und Entspannungsübungen
- ✓ Förderung von Lebensfreude und Aktivität  
✓ Übungen auch im Sitzen  
✓ Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Fitness

## Erprobte Bewegungsspiele – einfach umzusetzen und für den Alltag geeignet

„Bewegungsspiele für Senioren“ ist kein Sportbuch im klassischen Sinne, sondern eine motivierende Zusammenstellung von Geschichten, Spielen und Ideen zur Bewegungsförderung unter dem Motto:  
Gemeinsam lachen, spielen und bewegen!

