

**STUTTGART  
BEWEGT  
SICH!**

**STUTT GART** | 

# BEWEGUNGSPASS

**Aktiv werden –  
selbstständig  
bleiben**



Vor- und Nachname:

erhalten am:

**STUTTGART  
BEWEGT  
SICH!**

**[www.stuttgart-bewegt-sich.de](http://www.stuttgart-bewegt-sich.de)**

Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Amt für Sport und Bewegung in Verbindung mit der Abteilung Kommunikation; Konzeption: Carolin Barz und Andi Mündörfer (beide Amt für Sport und Bewegung) in Kooperation mit der Geriatrischen Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus unter Leitung von Prof. Dr. Clemens Becker. Die Übungen im Bewegungspass basieren auf dem LiFE-Programm des Robert-Bosch-Krankenhauses (im Rahmen des EU-Projekts PreventIT) und wurden weiterentwickelt. Redaktion: Tatjana Glodek; Gestaltung: Ulrike Schellenberger; Fotos: Frederik Laux

Wir danken Anneliese Hutt, die mit ihrer Bachelorarbeit beim Amt für Sport und Bewegung zur Entwicklung dieses Bewegungspasses beigetragen hat.

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

2. Auflage, Januar 2023

# Grußwort

Ob Laufen, Tanzen oder Fahrradfahren: Regelmäßige Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Sie wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Knochendichte und den Blutdruck aus. Sie tut Körper und Seele einfach gut und hilft, bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen – natürlich immer im Rahmen des individuellen Gesundheitszustandes, denn wir sind ein Leben lang trainierbar. Wer sich fit hält, genießt im Alter eine höhere Lebensqualität als Menschen, die sich kaum bewegen, und bleibt länger unabhängig. Denn für ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden sind ausreichend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und ein sicheres Gleichgewicht wichtige Voraussetzungen. Sind Sie gewappnet für ein eigenständiges Leben bis ins hohe Alter?

Der Bewegungspass unterstützt Sie dabei, regelmäßige Aktivität in Ihrem Alltag zu verankern und so mehr Gesundheit und Lebensfreude zu gewinnen. Er gibt Ihnen Tipps und beschreibt zehn Übungen, die ohne Hilfsmittel ausführbar und daher einfach in den Alltag integrierbar sind. Trainie-

ren Sie regelmäßig, verbessert sich Ihre Fitness und Sie bleiben mobil. Wanderungen, alltägliche Aktivitäten, Museumsbesuche oder der Besuch bei den Enkeln bereiten dann wieder mehr Freude.


Mit dem Bewegungspass können Sie auch Ihre persönliche Fitness testen und gezielt verbessern. Denn wie Ihr Gesundheitszustand bei der ärztlichen Vorsorgeuntersuchung erfasst wird, sollte Ihre körperliche Leistungsfähigkeit regelmäßig überprüft werden. Nutzen Sie diesen Bewegungspass als Einstieg in ein aktives Leben!

Sie bewegen sich lieber mit anderen oder Sie suchen größere Herausforderungen? Dann schließen Sie sich einer der vielen Gruppen an. Zahlreiche Angebote in Stuttgart und spezielle Bewegungspassgruppen finden Sie auf [www.stuttgart-bewegt-sich.de](http://www.stuttgart-bewegt-sich.de). Dort finden Sie auch Videos zu den einzelnen Übungen aus diesem Bewegungspass.

Wir wünschen viel Spaß beim Üben und Aktivsein.



Dr. Clemens Maier  
Bürgermeister für Sicherheit,  
Ordnung und Sport



Dr. Alexandra Sußmann  
Bürgermeisterin für Soziales und  
gesellschaftliche Integration



# Gesundheit und Selbstständigkeit erhalten

Schon 30 Minuten Bewegung täglich tragen erheblich zum Erhalt der Gesundheit bei. Und für mehr Bewegung ist es auch im fortgeschrittenen Alter nicht zu spät, denn der menschliche Körper ist lebenslang trainierbar. Schon von kleinen Veränderungen, wie Einkäufe zu Fuß erledigen, profitiert der gesamte Organismus. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck sinkt nachweislich.

## Wie viel Sie sich bewegen sollten

Um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, gelten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgende Empfehlungen:

Ihr Herz-Kreislauf-System sollte an mindestens 150 Minuten pro Woche in Schwung kommen. Mit Übung 1 im Bewegungspass erreichen Sie dieses Wochenziel, indem Sie etwa an fünf Tagen jeweils 30 Minuten zügig spazieren gehen. Bewegen Sie sich schneller beziehungsweise intensiver wie beispielsweise beim Joggen – dann reichen 75 Minuten Ausdaueraktivität wöchentlich. Eine Einheit sollte mindestens zehn Minuten dauern.

Zusätzlich ist es wichtig, dass Sie regelmäßig muskelkräftigende und gleichgewichtsfördernde Übungen absolvieren und eventuell festgestellte Schwächen angehen.

Vermeiden Sie langes Sitzen und unterbrechen Sie Sitzphasen immer wieder durch Bewegung. Lesen Sie zum Beispiel einen Teil der Zeitung im Stehen oder holen Sie sich immer wieder ein Glas Wasser aus der Küche.

## Tipps für einen aktiven Alltag

Ein gutes Gleichgewicht, ausreichend Kraft und Ausdauer sowie ein größtmögliches Maß an Beweglichkeit sind entscheidend, um im Alter unabhängig leben zu können. Mit den zehn Übungen in diesem Bewegungspass können Sie genau diese motorischen Fähigkeiten verbessern. Folgende Tipps helfen bei der Umsetzung:

### 1. Entdecken Sie Ihren Alltag neu

Nehmen Sie im Alltag Ihre Umgebung bewusst wahr und schauen Sie nach Möglichkeiten, um sich mehr zu bewegen. Das Treppensteigen verbessert zum Beispiel die Beinkraft. Sie können auch Ihr Umfeld so verändern, dass herausfordernde Alltagssituationen entstehen. So könnten regelmäßig genutzte Dinge im Regal weiter unten liegen, sodass Sie beim Herausnehmen jedes Mal eine Kniebeuge absolvieren können. Oder Sie stellen Alltagsgegenstände oben in den Schrank, die Sie nur auf Zehenspitzen erreichen.

### 2. Kombinieren Sie Alltagsaktivitäten mit Übungen

Viele Übungen können Sie im Alltag „nebenbei“ durchführen und etwa das Warten in der Kassenschlange für eine Gleichgewichtsübung nutzen: Wippen Sie einfach von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Weitere Anregungen stehen unter jeder Übung ab Seite 6.

### 3. Planen Sie Ihre Übungen

Nehmen Sie sich gezielt Zeit und planen Sie Ihre Übungen. Trainieren Sie vor allem die, bei denen Sie noch Verbesserungspotenzial erkannt haben – zu Hause oder mit einer Gruppe. Reservieren Sie sich für herausfordernde Kraft- und Gleichgewichtsübungen jeweils etwa eine Viertelstunde zwei- bis dreimal pro Woche. Zusätzlich können Sie alle Übungen in den Alltag integrieren und so „ganz nebenbei“ üben und Ihren Fitnesszustand erhalten. Und üben Sie regelmäßig, auch wenn es manchmal schwerfällt. Nur so verbessert sich Ihre Fitness dauerhaft. Gewohnheiten zu verändern, braucht zunächst Ihre volle Aufmerksamkeit, bevor neue Abläufe zur Routine werden. Das braucht seine Zeit.

# Was Sie über das Training wissen sollten

Ihr Training ist dann wirksam, wenn Sie regelmäßig Übungen machen, die Sie als anspruchsvoll empfinden. Der Körper passt sich diesen neuen Herausforderungen an. Um fitter zu werden, müssen Sie deshalb eine Übung als anstrengend empfinden. Ihr Training ist also dann wirksam, wenn Sie regelmäßig anspruchsvolle Übungen machen.

Anfangs kann Muskelkater aufgrund der ungewohnten Belastung auftreten. Dies ist eine normale Reaktion des Körpers und völlig ungefährlich. Pausieren müssen Sie deshalb nicht. Treten aber direkt beim Üben Schmerzen auf, die auch danach anhalten, sollten Sie sich ärztlichen Rat holen.

## Hören Sie auf Ihren Körper!

Jeder Körper ist anders. Deshalb sollten Sie die Übungen an Ihre Fitness anpassen. Jede Übung kann in drei Schwierigkeitsstufen absolviert werden. Einsteigern wird anfangs zum Beispiel das Treppensteigen eher schwerfallen, während regelmäßig Aktive zwei Stufen auf einmal nehmen können. Nach Inaktivität oder einer längeren Pause ist ein behutsamer Start sinnvoll. Besprechen Sie dies während der ärztlichen Visite. Dort erhalten Sie zusätzliche, individuelle Tipps zum Bewegungspass und Ratschläge für weitere passende Bewegungsmöglichkeiten. Halten Sie eine Übung für ungeeignet oder sind sich unsicher, sprechen Sie vorab mit Ihrer\*Ihrem Ärztin\*Arzt oder Ihrer\*Ihrem Physiotherapeutin\*Physiotherapeuten.

## Sicherheit geht immer vor

Alle Übungen sind in der Regel sicher durchzuführen. Achten Sie insbesondere auf festes Schuhwerk und einen stabilen Gegenstand, an dem Sie sich festhalten können. Achten Sie außerdem bewusst auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief ein und gleichmäßig aus. Und üben Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen.



# Aktiv werden mit dem Bewegungspass

Der Bewegungspass unterstützt Sie umfassend auf dem Weg zu einem aktiveren Lebensstil. Alles beginnt mit einem Test, dem sich das Üben und Dokumentieren Ihrer Fortschritte anschließen. Nachfolgend ein Überblick.

## 1. Testen Sie Ihre Fitness

Zuerst ermitteln Sie Ihren Fitnesszustand und legen Ihr Übungsniveau für alle zehn Übungen fest. Das grüne Dreieck, das gelbe Quadrat und der rote Kreis helfen Ihnen dabei.

## 2. Üben Sie regelmäßig

Integrieren Sie anschließend die Übungen in Ihren Alltag. Reservieren Sie sich für besonders herausfordernde Übungen, bei denen Sie Schwierigkeiten haben, zusätzlich jeweils etwa eine Viertelstunde zwei- bis dreimal pro Woche. Ein Übungsplaner (siehe Seite 16) hilft Ihnen bei der Umsetzung.

## 3. Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte

Sie haben an Ihren Schwachpunkten gearbeitet? Nach zwölf Wochen können Sie Ihre Fitness erneut testen. Kontinuierlich angewendet, gibt der Bewegungspass einen Überblick, wie sich Gleichgewicht, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit positiv entwickeln. Machen Sie sich aber bewusst, dass eine schlechte Tagesform oder eine Erkrankung kurzfristig die Fitness verschlechtern können.

*Neben jeder Übung steht ein Symbol.  
Daran erkennen Sie, ob Sie schwerpunktmäßig  
Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer oder  
Beweglichkeit trainieren.*



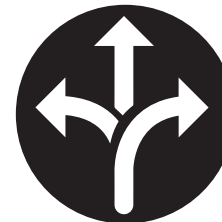
**Gleichgewicht**



**Kraft**



**Ausdauer**



**Beweglichkeit**



## Die Fitness richtig einschätzen – so funktioniert's

Ab Seite 6 finden Sie zu allen zehn Übungen jeweils drei Schwierigkeitsstufen. Um die richtige Schwierigkeitsstufe zu finden, gehen Sie wie folgt vor:

- Beginnen Sie immer mit Stufe 1 (Basisübung). Können Sie diese korrekt ausführen, markieren Sie das grüne Dreieck ▲. Nehmen Sie nun die nächste Stufe. Steigern Sie die Übung nur, wenn Sie sich sicher fühlen. Es ist ganz normal, dass nicht alles auf Anhieb klappt.
- Haben Sie eine Übung fast geschafft, diese als sehr herausfordernd wahrgenommen oder fühlen Sie sich noch nicht ganz sicher, markieren Sie das gelbe Quadrat ■. Sie haben Ihre Stufe gefunden. Diese Übung sollten Sie in den nächsten Tagen beziehungsweise Wochen trainieren.
- Haben Sie eine Übung abgebrochen oder erscheint sie Ihnen noch zu schwierig, markieren Sie den roten Kreis ●. Gehen Sie zunächst eine Stufe zurück und üben Sie die einfachere Variante.

Alle Ergebnisse können Sie anschließend in die Übersichtstabelle auf der Ausklappseite übertragen.

## Beispiel 1: Tandemstand/-gang (Seite 8)

Sie haben die Füße in einer Linie aufgestellt und diese Position gehalten, bis Sie langsam bis 15 gezählt haben? Prima, dann haben Sie Stufe 1 absolviert und kreuzen das grüne Dreieck an. Nun können Sie Stufe 2 probieren. Sie gehen 6 Schritte auf einer gedachten Linie, kommen dann etwas ins Wackeln und der nächste Schritt verlässt die Linie. Sie sehen: Das war schon ganz gut, aber es braucht noch etwas Übung! Hier können Sie das gelbe Quadrat markieren. Üben Sie den Tandemgang zu Hause zum Beispiel immer dann, wenn Sie den Flur durchschreiten, und testen Sie die Stufe 2 in einigen Wochen erneut. Vielleicht können Sie sich dann auch schon an Stufe 3 wagen? Viel Erfolg!

Übung 3  
Tandemstand/-gang

Mit diesen Übungen finden Sie Ihr Gleichgewicht wieder, wenn Sie mal aus dem Flur gekommen sind.

**Grundübung**  
Einen Fuß vor den anderen setzen. Die Knie des vorderen und die Hüfte des hinteren Fußes befinden sich auf einer gedachten Linie. Achten Sie auf eine sichere Ausführung.

**Sicherheitshinweis**  
Stellen Sie sich zum Üben neben eine Wand und lassen Sie sich im Rücken festhalten. Sie dürfen dabei Unterstützung nutzen.

**So klappt's besser**  
Kreuzen Sie mit dem Finger einen roten Punkt und stellen Sie in dem roten Punkt.

**Stufe 1**  
Stellen Sie Ihre im Tandemstand und zählen Sie langsam bis 15.

**Stufe 2**  
Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie 6 Schritte im Tandemgang vorwärts.

**Stufe 3**  
Gehen Sie 6 Schritte im Tandemgang rückwärts.

**Tipp:** Der Tandemstand/-gang kann einfach in den Alltag integriert werden: beim Zähneputzen, beim Warten oder wenn Sie den Flur entlanglaufen!

## Beispiel 2: Aufstehen und Kniebeugen (Seite 11)

In Stufe 1 gelingt es Ihnen ohne Armlehne aufzustehen. Oben angekommen haben Sie aber erst bis 3 gezählt. Dann sollten Sie es erneut versuchen und die Bewegung von Anfang an langsamer ausführen. Das erste Drittel des Aufstehens und das letzte Drittel des Absitzens fällt Ihnen schwer? Sie holen dabei etwas Schwung mit dem Oberkörper und lassen sich beim Absitzen auf die Sitzfläche fallen? Stufe 1 wäre dann noch eine Herausforderung und somit Ihre Übungsstufe für die kommenden Wochen (roter Kreis). Die Übung wird immer besser gelingen, wenn Sie künftig im Esszimmer immer langsam vom Stuhl aufstehen und absitzen.

Übung 6  
Aufstehen und Kniebeugen

**Grundübung**  
Beide Füße nebeneinander auf dem Boden stellen und ohne Schwung und Umlenken der Arme langsam aufstehen. Die Hände helfen dabei nicht.

**So klappt's besser**  
Nutzen Sie zum Aufstehen Stuhl. Ein weiches Sofa erleichtert die Übung ebenfalls.

**Stufe 1**  
Stellen Sie langsam auf, zählen Sie bis 5 zählen. Anschließend wieder langsam hinsetzen und bis 5 zählen. 5 Wiederholungen.

**Stufe 2**  
Heben Sie die Ferse eines Fußes. Heften Sie in dieser Position langsam auf und setzen sich wieder. 5 Wiederholungen über dem Spinnstuhl.

**Stufe 3**  
Schieben Sie Ihr Gewicht so weit wie möglich nach hinten ab und zählen Sie langsam bis 5. Können Sie wieder hoch? 5 Wiederholungen.

**Tipp:** Kniebeugen können Sie zum Beispiel beim Einräumen der Mülltonne machen. Setzen Sie außerdem immer langsam auf dem Esszettel ab und stehen Sie auch wieder langsam auf.

# Übung 1

## Zügiges Gehen

*Diese Übungen helfen, bei Alltagsaktivitäten nicht zu schnell außer Atem zu kommen.*



### Grundübung

Gehen Sie so schnell, dass Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt und Sie etwas ins Schwitzen geraten.

### Sicherheitshinweis

Liegen bei Ihnen Herzerkrankungen vor, sollten Sie zunächst mit Ihrer\*Ihrem Ärztin\*Arzt Rücksprache halten. Tritt Schwindel auf, brechen Sie die Übung ab.

### So klappt's besser

Nehmen Sie beim zügigen Gehen die Arme mit.

### Stufe 1



Gehen Sie 10 Minuten zügig am Stück.



### Stufe 2



Gehen Sie 20 Minuten zügig am Stück.



### Stufe 3



Gehen Sie 30 Minuten zügig am Stück.



**Tipp:** Zügiges Gehen lässt sich einfach in den Alltag integrieren, indem Sie eine Haltestelle früher aus Bus oder Bahn aussteigen.



## Übung 2

### Auf der Stelle gehen



#### Grundübung

Gehen Sie im Takt von „Im Frühtau zu Berge“ (zirka 100 Schritte pro Minute) auf der Stelle und heben Sie dabei Ihre Knie deutlich an.

#### Sicherheitshinweis

Führen Sie die Übung neben einem festen Halt (Wand oder Stuhl) aus.

#### So klappt's besser

Bewegen Sie auch die angewinkelten Arme im Rhythmus nach vorne und nach hinten.

#### Stufe 1



Gehen Sie 30 Sekunden zügig auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie deutlich an.



#### Stufe 2



Gehen Sie eine Minute zügig auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie deutlich an.



#### Stufe 3



Gehen Sie 2 Minuten zügig auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie deutlich an.



**Tipp:** Das Gehen auf der Stelle können Sie beim Warten bis der Kaffee durchgelaufen ist, beim Haare föhnen oder in Werbepausen üben.

# Übung 3

## Tandemstand/-gang

Mit diesen Übungen finden Sie Ihr Gleichgewicht wieder, wenn Sie mal aus dem Tritt gekommen sind.



### Grundübung

Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Die Ferse des vorderen und die Zehen des hinteren Fußes berühren sich auf einer gedachten Linie. Achten Sie auf eine saubere Ausführung.

### Sicherheitshinweis

Stellen Sie sich zum Üben neben eine Wand und halten Sie sich zu Beginn fest. Reduzieren Sie dann diese Unterstützung immer weiter.

### So klappt's besser

Fixieren Sie mit den Augen einen festen Punkt und bleiben Sie in den Knien locker.

Stufe 1



Stehen Sie frei im Tandemstand und zählen Sie langsam bis 15.



Stufe 2



Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang vorwärts.



Stufe 3



Gehen Sie 8 Schritte im Tandemgang rückwärts.



**Tipp:** Der Tandemstand/-gang kann einfach in den Alltag integriert werden: beim Zähneputzen, Telefonieren oder wenn Sie den Flur entlanglaufen.

# Übung 4

## Einbeinstand



### Grundübung

Verlagern Sie im aufrechten Stand das Gewicht auf das linke Bein und heben das rechte Bein an. Danach wechseln Sie die Seiten.

### Sicherheitshinweis

Führen Sie die Übung neben einem festen Halt (Wand oder Stuhl) aus. Halten Sie sich zu Beginn fest. Reduzieren Sie dann die Unterstützung immer mehr.

### So klappt's besser

Fixieren Sie mit den Augen einen festen Punkt und bleiben Sie in den Knien locker.

### Stufe 1



Den Einbeinstand erst mit links, dann mit rechts halten. Jeweils langsam bis 15 zählen.



### Stufe 2



Im Einbeinstand fünfmal mit dem angehobenen Bein eine große liegende Acht zeichnen, dann Seitenwechsel.



### Stufe 3



Im Einbeinstand den Kopf je fünfmal langsam nach rechts und links drehen.



**Tipp:** Den Einbeinstand können Sie an Bus- und Bahnhaltstellen sowie in einer Warteschlange üben.

# Übung 5

## Treppensteigen

*Diese Übungen kräftigen die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln. Das erleichtert nahezu alle Bewegungen im Alltag.*



### Grundübung

Steigen Sie Treppen und nutzen Sie dabei ausschließlich die Kraft Ihrer Beine.

### Sicherheitshinweis

Das Geländer soll Sicherheit geben und nicht die Beine entlasten.

### So klappt's besser

Beginnen Sie mit kurzen Treppenabsätzen, bevor Sie sich langsam steigern.

### Stufe 1



Steigen Sie 10 Treppenstufen und nutzen Sie dabei die Kraft der Beine.



### Stufe 2



Steigen Sie 10 Treppenstufen in einem schnelleren Tempo.



### Stufe 3



Halten Sie sich am Geländer und steigen Sie 2 Treppenstufen auf einmal. Wiederholen Sie das fünfmal.



**Tipp:** Steigern Sie Ihre Beinkraft im Alltag und gehen Sie Treppen, anstatt Aufzug oder Rolltreppe zu fahren.

# Übung 6

## Aufstehen und Kniebeugen



### Grundübung

Stehen Sie langsam und ohne Schwung und Unterstützung der Arme auf. Ihre Beine sind dabei hüftbreit auseinander und fest im Boden verankert.

### Sicherheitshinweis

Achten Sie darauf, dass der Stuhl sicher und stabil steht (Stufe 1 und 2). Sollten Knieschmerzen auftreten, führen Sie die Übung mit Unterstützung der Arme durch oder verkleinern Sie die Bewegung.

### So klappt's besser

Nutzen Sie zunächst einen Stuhl. Ein weiches Sofa erschwert die Übung zusätzlich.

Stufe 1



Stehen Sie langsam auf, indem Sie bis 5 zählen. Anschließend wieder langsam hinsetzen und bis 5 zählen. 5 Wiederholungen



Stufe 2



Heben Sie die Ferse eines Fußes. Stehen Sie in dieser Position langsam auf und setzen sich wieder. 5 Wiederholungen, dann Seitenwechsel.



Stufe 3



Senken Sie Ihr Gesäß so weit wie möglich nach hinten ab und zählen Sie langsam bis 5. Kommen Sie wieder hoch. 5 Wiederholungen.



**Tipp:** Kniebeugen können Sie zum Beispiel beim Einräumen der Waschmaschine üben. Setzen Sie sich außerdem immer langsam auf den Esszimmerstuhl und stehen Sie auch wieder genauso langsam auf.

# Übung 7

## Ausfallschritte

*Diese Übungen stärken die Beinmuskulatur, unterstützen den sicheren Gang und können vor Arthrose schützen.*



### Grundübung

Machen Sie einen kleinen Schritt nach vorne und beugen Sie die Knie beider Beine. Gehen Sie nur so tief, dass Sie die Übung fünfmal pro Seite korrekt ausführen können. Der Rücken bleibt gerade.

### Sicherheitshinweis

Führen Sie die Übung an einer Wand oder einer Stuhllehne aus, die ein Abstützen ermöglichen.

### So klappt's besser

Sie können sich an einer Wand oder einem Stuhl festhalten. Üben Sie ohne Unterstützung, fordern Sie gleichzeitig Ihr Gleichgewicht heraus.

### Stufe 1



Machen Sie einen deutlichen Schritt nach vorne und beugen Sie etwas die Knie. Zählen Sie langsam bis 10, dann zurück und Seitenwechsel.



### Stufe 2



Machen Sie einen großen Schritt nach vorne, beugen Sie die Knie und senken Sie Ihr Gesäß deutlich ab. Zählen Sie langsam bis 10, dann zurück und Seitenwechsel.



### Stufe 3



Machen Sie 6 Ausfallschritte hintereinander im Gehen.



**Tipp:** Ausfallschritte können Sie beim Staubsaugen üben, indem Sie in die Knie gehen und den Rücken gerade lassen.

## Übung 8

### Zehen- und Fersenstand/-gang



#### Grundübung

Stehen Sie aufrecht, verlagern Sie anschließend Ihr Gewicht abwechselnd vom Vorderfuß auf die Fersen.

#### Sicherheitshinweis

Führen Sie die Übung neben einem festen Halt (Wand oder Stuhl) aus.

#### So klappt's besser

Sie können sich an einer Wand oder einem Stuhl festhalten. Üben Sie ohne Unterstützung, fordern Sie Ihr Gleichgewicht zusätzlich heraus.

#### Stufe 1



Heben und senken Sie jeweils die Zehen und Fersen beider Füße gleichzeitig im Wechsel. Wiederholen Sie dies 15-mal.



#### Stufe 2



Gehen Sie zirka 15 Schritte auf dem Vorderfuß. Drehen Sie sich um und gehen Sie 15 Schritte auf den Fersen zurück.



#### Stufe 3



Halten Sie sich fest und heben sowie senken Sie im Einbeinstand abwechselnd Zehen und Fersen. Wiederholen Sie dies 15-mal, dann Seitenwechsel.



**Tip:** Kommen Sie bei jeder Gelegenheit in den Zehen- und Fersenstand, zum Beispiel beim Warten an der Ampel oder stellen Sie sich auf Zehenspitzen, um etwas oben im Schrank zu erreichen. Bewegen Sie sich im Zehen-/Fersengang durch die Wohnung.

# Übung 9

## Drehung

*Diese Übungen helfen Ihnen Alltägliches, wie Richtungswechsel und Schuhe binden, weiterhin zu meistern.*



### Grundübung

Stellen Sie sich zum Beispiel in die Ecke eines Zimmers, sodass Sie auf zwei Seiten Unterstützung haben. Drehen Sie sich langsam auf der Stelle. Führen Sie die Übung langsam und bewusst aus.

### Sicherheitshinweis

Führen Sie die Übung nicht durch, wenn Ihnen schwindelig ist.

### So klappt's besser

Lassen Sie eine Hand an der Wand zur Unterstützung – das hilft bei der Orientierung.

### Stufe 1



Drehen Sie sich mit wenigen Schritten um die eigene Achse, danach Richtungswechsel.



### Stufe 2



Machen Sie mit links einen Schritt nach vorne und drehen Sie sich auf den Fußballen um 180 Grad nach rechts in die entgegengesetzte Richtung. Drehen Sie sich anschließend zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie dies mit einem rechten Schritt nach vorne.



### Stufe 3



Stellen Sie einen Fuß vor den anderen, gehen Sie auf den Fußballen und drehen Sie sich um 180 Grad. Mit einer Drehung in die andere Richtung kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.



**Tipp:** Drehungen lassen sich gut bei Küchen- oder Hausarbeiten integrieren.



# Übung 10

## Vorbeuge



### Grundübung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beugen Sie sich so weit es geht vornüber Richtung Zehenspitzen.

### Sicherheitshinweis

Stellen Sie die Stuhlrückseite an einen Tisch oder eine Wand (Stufe 1 und 2). Vermeiden Sie das Überstrecken des Kniegelenks (Stufe 3). Führen Sie die Übung nicht durch, wenn Ihnen schwindelig ist.

### So klappt's besser

Der Körperschwerpunkt soll auf dem Stuhl bleiben. Halten Sie sich bei Unsicherheit zunächst an einer Tischplatte oder Ähnlichem fest.

### Stufe 1



Beugen Sie sich mit aufrechtem Rücken nach vorne und streichen Sie mit Ihren Händen über Ober- und Unterschenkel bis zu den Füßen. Dort langsam bis 5 zählen und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



### Stufe 2



Beugen Sie sich im Sitzen vornüber, bis Sie die Zehen Ihrer ausgestreckten Beine erreichen. Dort langsam bis 5 zählen und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



### Stufe 3



Beugen Sie sich im Stehen vornüber und versuchen Sie, Ihre Zehenspitzen zu berühren. Dort langsam bis 5 zählen. Anschließend Wirbel für Wirbel aufrichten und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.



**Tipp:** Eine Vorbeuge können Sie beim Schuhe und Socken anziehen üben oder wenn Sie etwas vom Boden aufheben.

# Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte

*Kleben Sie sich als Gedächtnisstütze Notizzettel an Orte, an denen Sie üben wollen.*

Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Üben. Nur wer regelmäßig über einen längeren Zeitraum dabei bleibt, verbessert seine Fitness. Dies braucht Zeit und verläuft unterschiedlich schnell. Denken Sie daher in kleinen Schritten. Eine Übung pro Tag ist besser als keine Übung. Nachfolgend können Sie sich Ihren eigenen Übungsplaner schreiben und Ihre Fortschritte dokumentieren.

## **Übungsplaner**

Notieren Sie wie, wo und wann Sie üben möchten. Versuchen Sie, ein oder zwei neue Übungen pro Woche in Ihren Alltag zu integrieren: beim Blumen gießen, Staubsaugen, Telefonieren, Zähneputzen, Haarekämmen oder -föhnen, Kochen und Warten.











Formulieren Sie konkrete Wenn-dann-Sätze für sich. Zum Beispiel: WENN ich telefoniere, DANN stelle ich mich kurz auf jedes Bein in den Einbeinstand. Das kann Ihnen helfen, die Übungen noch besser in den Alltag einzubeziehen.



## Regelmäßige Bewegung...

- hilft die Mobilität, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten und kann somit die Pflegebedürftigkeit im Alter reduzieren.
- verbessert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems und kann so Erkrankungen wie Diabetes, Herzschwäche, Arteriosklerose und Bluthochdruck vorbeugen.
- kräftigt die Muskeln, verbessert das Gleichgewicht und kann deshalb helfen, Stürze zu vermeiden.
- erhält die Knochen- und Muskelmasse und schützt damit vor Osteoporose.
- hält auch den Geist in Bewegung und kann so Demenz vorbeugen.
- hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- erleichtert neue Kontakte und den Austausch mit Gleichgesinnten.
- fördert die Ausschüttung des „Glückshormons“ Endorphin.

Hier können Sie die Ergebnisse aller zehn Übungen in die Tabelle übertragen.

Datum:	Übung		Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Übungsstufe
1	Zügiges Gehen					
2	Auf der Stelle gehen					
3	Tandemstand/-gang					
4	Einbeinstand					
5	Treppensteigen					
6	Aufstehen und Kniebeugen					
7	Ausfallschritte					
8	Zehen- und Fersenstand/-gang					
9	Drehung					
10	Vorbeuge					





Zahlreiche Bewegungsangebote in Stuttgart und spezielle Bewegungspassgruppen finden Sie auf [www.stuttgart-bewegt-sich.de](http://www.stuttgart-bewegt-sich.de). Hier finden Sie auch Videos zu den einzelnen Übungen aus dem Bewegungspass.

**Nutzen Sie zum Üben auch die Bewegungsgärten:**

- Marabu, am Ende der Marabastraße in Neugereut
- Königsträßle, Ecke Königsträßle/Georgiiweg auf der Waldau in Degerloch
- Actionplatz an der Sporthalle Waldau, Georgiiweg 5

Kontakt:

Landeshauptstadt Stuttgart

**Amt für Sport und Bewegung**

Carolin Barz und Julia Gugenhan

Telefon 0711 216-59812

E-Mail: [sportundbewegung@stuttgart.de](mailto:sportundbewegung@stuttgart.de)

**STUTTGART  
BEWEGT  
SICH!**

[www.stuttgart-bewegt-sich.de](http://www.stuttgart-bewegt-sich.de)