

Trainingslevel  
**plus**

# Dranbleiben und solides Kraftniveau halten

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



**sicher stehen**

**sichergehen.ch**

**sichergehen.ch/plus**

Hauptpartner:

**bfa  
bpa  
upi**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Fachpartner:

**physio  
swiss**

  
Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt

# 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 plus**

## **Dranbleiben**

Sie sind bereits gut in Form? Gratulation! Bleiben Sie am Ball und erhöhen Sie das Level, indem Sie auf einer instabilen Unterlage trainieren. Die Übungen erfordern ein solides Kraftniveau: Sobald Sie die Trainingseinheiten sicher auf stabilem Untergrund meistern, sind Sie bereit dafür.

### **Richtig trainieren leicht gemacht**

#### **Tipp #1**

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

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

#### **Tipp #2**

##### **Richtig ausüben:**

Führen Sie die Trainingseinheit langsam und kontrolliert aus und atmen Sie dabei gleichmäßig.

#### **Tipp #3**

##### **Wenn es schmerzt:**

Bei starken oder wiederholt stechenden Schmerzen ist es sinnvoll, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson Kontakt aufzunehmen.

#### **Tipp #4**

##### **Dranbleiben:**

Trainieren Sie dreimal pro Woche mit verschiedenen Übungen aus jeder Kategorie (Kraft, Gleichgewicht und Dynamik).

**Trainingslevel plus**

## **Training auf instabiler Unterlage**

Möchten Sie sich zusätzlich herausfordern? Auf instabiler Unterlage ausgeführt, wird Ihr Training für Kraft und Gleichgewicht anspruchsvoller und die Übungen werden noch effektiver. Voraussetzung ist, dass Sie diese vorgängig auf stabilem Grund sicher und korrekt ausführen können. Überfordern Sie sich nicht, wechseln Sie die Übungsformen auf stabiler und instabiler Unterlage sinnvoll ab.

Die Balance-Disc, die auf den Bildern gezeigt wird, ist als Stellvertreterin für diverse instabile Unterlagen zu verstehen, wie z. B. Gymnastikmatte (offen oder gerollt), Balancierkreisel, AIREX®-Pad, BOSU®-Ball oder der weiche Rasen im Garten. Auch ein zusammengerolltes Handtuch kann den Zweck erfüllen.

### **\*Stand auf den Balance-Discs**

Zusätzlich zu den angegebenen Übungsvarianten (Basisübung, leichter, schwieriger) haben Sie jeweils die Möglichkeit, Ihren Stand auf den Discs zu variieren und die Übungen so zu vereinfachen oder zu erschweren.



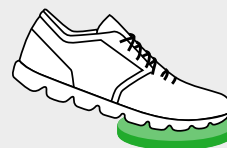
#### **Einfache Variante**

Stehen Sie mit jedem Fuss auf jeweils zwei hintereinander liegende Discs.



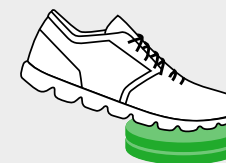
#### **Mittlere Variante**

Stehen Sie mit der Fussmitte auf jeweils eine Disc pro Seite. Versuchen Sie, den Boden möglichst nicht zu berühren.



#### **Schwierige Variante**

Stehen Sie mit jedem Fussballen auf jeweils eine Disc, die Fersen bleiben dabei in der Luft.



#### **Profi-Variante**

Legen Sie pro Seite zwei Discs aufeinander. Stehen Sie mit dem Fussballen auf die doppelten Discs, die Fersen bleiben dabei in der Luft.



Trainingslevel **plus**

## **Kraft**

Beinkraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern.

Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Machen Sie 3 Serien à 8 – 12 Wiederholungen pro Übung. Zwischen den Serien gönnen Sie den Muskeln 2 Minuten Pause. Steigern Sie zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst dann den Schwierigkeitsgrad der Übung. Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung!



**Übung 1**  
**Kniebeuge**  
**breit**



**Übung 2**  
**Bein**  
**abspreizen**



**Übung 3**  
**Starker**  
**Oberschenkel**



## Übung 1

# Kniebeuge breit



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen breiter als Hüftbreite (höchstens aber doppelte Hüftbreite) und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Die Füße zeigen leicht nach aussen. Nun beugen und strecken Sie die Knie und achten darauf, dass die Knie sich immer über dem Fuss befinden und nicht nach innen knicken. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.

### **Stufe A: Leichter**

- Beugen Sie die Knie weniger stark.
- Benützen Sie einen Tisch oder einen stabilen Stuhl als Haltehilfe.

### **Stufe C: Schwieriger**

Legen Sie die Discs noch etwas weiter auseinander, gehen Sie in die Hocke und verlagern Sie nun das Gewicht und den Oberkörper auf eine Seite, indem Sie das andere Bein in eine annähernd gestreckte Position bringen.

Bleiben Sie 5–10 Sekunden in dieser Stellung und wechseln Sie in der Hocke auf die andere Seite.





## Übung 2

# Bein abspreizen



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Verlagern Sie nun das Gewicht auf einen Fuss und bewegen Sie das andere Bein so weit seitwärts in die Höhe, dass der Oberkörper aufrecht und der Rumpf stabil bleibt. Führen Sie das Bein zurück (ohne abzustellen) und wiederholen Sie die Bewegung.

### **Stufe A: Leichter**

Führen Sie die Übung aus, indem Sie sich an der Wand abstützen oder sich an einem Stuhl festhalten.

### **Stufe C: Schwieriger**

Gleichzeitig mit dem Abspreizen des Beins verlagern Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung und halten so die Balance. Zur Sicherheit können Sie sich an der Wand abstützen.







### Übung 3

## Starker Oberschenkel



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Machen Sie einen Schritt rückwärts in einen Ausfallschritt. Das Gewicht ist mehrheitlich auf dem vorderen Bein. Beugen Sie beide Knie bis max. 90°. Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Übung mit dem gleichen Bein.

### **Stufe A: Leichter**

- Machen Sie einen kürzeren Ausfallschritt nach hinten.
- Führen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten.

### **Stufe C: Schwieriger**

- Halten Sie das Knie des vorderen Beins während der ganzen Übung gebeugt.
- Im Wechsel mit dem Ausfallschritt nach hinten machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn.







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

#### **Kniebeuge breit**

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

### Übung 2

#### **Bein abspreizen**

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

### Übung 3

#### **Starker Oberschenkel**

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C

.....  A  B  C



*Trainingslevel plus*

# **Gleichgewicht im Stehen**

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das kommt Ihnen bei Alltagshandlungen wie Gegenstände aufheben, Pflanzen giessen, Jäten usw. zugute, und zwar sowohl im Stehen wie auch im Sitzen.

Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Machen Sie jede Übung 4-mal 20 Sekunden lang, dann pausieren Sie 2 Minuten vor der nächsten Übung.



**Übung 4**  
**Parallelstand**  
**mit Arm-**  
**bewegungen**



**Übung 5**  
**Um sich**  
**greifen**



**Übung 6**  
**Einbeinstand**



## Übung 4

# Parallelstand mit Armbewegungen



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Halten Sie die Spannung im Rumpf und kreisen Sie seitwärts mit den Armen – oder auch vorwärts – mit möglichst grossen Bewegungen.

### **Stufe A: Leichter**

- Legen Sie eine der Discs in Distanz eines kurzen, etwa hüftbreiten Schrittes versetzt vor sich auf den Boden.
- Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest und bewegen Sie nur einen Arm.

### **Stufe C: Schwieriger**

- Bewegen Sie den linken und rechten Arm asynchron, d. h. der linke kreist vorwärts, der rechte gleichzeitig rückwärts – und umgekehrt.
- Stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen.
- Schliessen Sie die Augen.





## Übung 5

# Um sich greifen



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Greifen Sie nun abwechselnd mit dem linken und rechten Arm möglichst weit nach oben – unten – zur Seite – nach hinten usw. Achten Sie dabei auf Ihre Rumpfspannung.

### **Stufe A: Leichter**

- Legen Sie die Discs in Distanz eines kurzen Schrittes etwa hüftbreit auf den Boden.
- Benützen Sie einen Tisch oder einen stabilen Stuhl als Haltehilfe.

### **Stufe C: Schwieriger**

- Legen Sie die Discs hintereinander, sodass sich die Füße beinahe berühren.
- Greifen Sie mit beiden Armen in die gleiche Richtung.
- Machen Sie die Übung im Einbeinstand.





## Übung 6

# Einbeinstand



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Verlagern Sie das Gewicht auf eine Disc und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Die Arme brauchen Sie zum Ausbalancieren. Nun heben Sie den anderen Fuss so lange wie möglich von der Disc und stellen ihn dann wieder ab.

### **Stufe A: Leichter**

- Benützen Sie eine Haltehilfe.
- Lösen Sie den Fuss nur ganz kurz (antippen).

### **Stufe C: Schwieriger**

- Beide Discs liegen aufeinander.
- Machen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.





# 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

**Parallelstand  
mit Arm-  
bewegungen**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

### Übung 5

**Um sich  
greifen**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

### Übung 6

**Einbeinstand**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C



Trainingslevel *plus*

# Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht hilft Ihnen, beispielsweise auf unebenem Boden sicher zu gehen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren und gibt Ihnen Sicherheit beim Haushalten und beim Überwinden von Hindernissen wie Stufen oder Wurzeln.

Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Machen Sie jede Übung 4-mal 20–60 Sekunden lang und pausieren Sie 2 Minuten zwischen den Übungen.



**Übung 7**  
**Schrittfolgen**



**Übung 8**  
**Twist**



**Übung 9**  
**Über Stock  
und Stein**





## Übung 7

# Schrittfolgen



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Legen Sie die Discs in einem Schritt Abstand hüftbreit vor sich hin. Nun machen Sie rechts einen Schritt auf die rechte Disc zu **1**, dann mit dem linken Bein auf die linke Disc **2**. Mit Schritt 3 und 4 stellen Sie sich vor die Discs **3**. Nun gehen Sie wieder rückwärts auf die Discs in die Mitte, danach rückwärts an Ihren Ausgangsort zurück.  
Vorsicht: Rückwärtsgehen erfordert eine gute Koordination – üben Sie die Schrittfolge zu Beginn ohne Discs oder beginnen Sie mit der leichten Variante.

### **Stufe A: Leichter**

Gehen Sie nur vorwärts und drehen Sie sich entsprechend nach vier Schritten langsam wieder in Richtung der Discs um.



### **Stufe C: Schwieriger**

Die Discs liegen in zwei Schritten Distanz auf einer Linie vor Ihnen. Sie gehen zuerst auf dieser fiktiven Linie zwei Schritte am Boden, dann zwei Schritte über die Discs und wiederum zwei Schritte am Boden. Gehen Sie denselben «Weg» rückwärts.



Übung 8

## Twist



### **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand\* aus. Drehen Sie sich nun mit kleinen Schrittschritten auf den Discs nach rechts – zurück in die Mitte – nach links. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet.

### **Stufe A: Leichter**

Nur ein Fuss steht auf einer Disc, der andere steht am Boden. Benützen Sie eine Haltehilfe.

### **Stufe C: Schwieriger**

Schliessen Sie die Augen.





Übung 9

# Über Stock und Stein



## **Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus**

Verteilen Sie unterschiedliches, instabiles Material (siehe Einleitung) im Raum und gehen Sie über die Hindernisse. Achten Sie auf Ihre Haltung.

## **Stufe A: Leichter**

- Machen Sie zwischen den instabilen Hindernissen immer wieder Schritte am Boden.
- Nehmen Sie nur einfache und relativ flache instabile Unterlagen.

## **Stufe C: Schwieriger**

- Ergänzen Sie den Parcours mit stabilen Hindernissen.
- Gehen Sie eine Teilstrecke mit geschlossenen Augen.
- Gehen Sie im Zeitlupentempo und verlängern Sie somit den Einbeinstand auf dem Hindernis.



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 7

### Schrittfolgen

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

### Übung 8

### Twist

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

### Übung 9

### Über Stock und Stein

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C

..... A B C



Trainingslevel **plus**

**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.



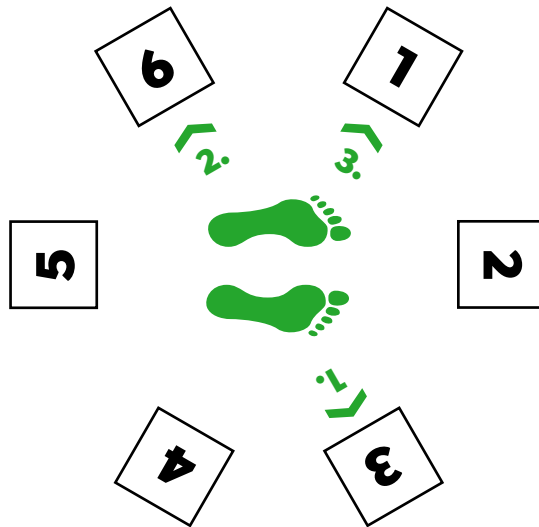
---

**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)

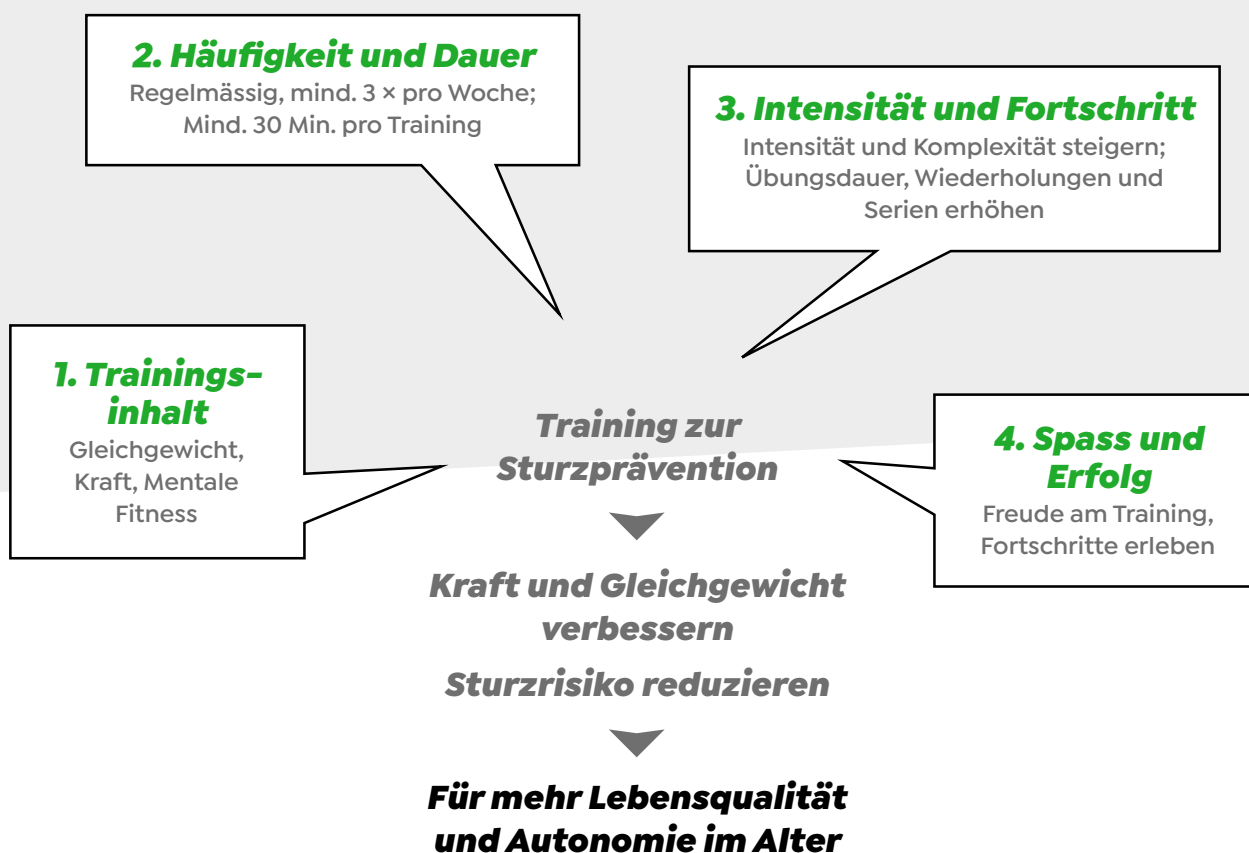
### So funktioniert:

- 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.
- Drehen Sie sich nach drei Durchgängen um 90 Grad, die Zettel mit den Zahlen bleiben am gleichen Ort. Jetzt beginnt das Spiel von vorne.
- Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden, sich also einmal im Kreis gedreht haben.

# 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)