









mobil & aktiv

Bewegungsspaß



Vorwort	3
Sicher unterwegs	4
In Schwung bleiben mit regelmäßiger Bewegung	5
Bevor Sie starten	6
Regelmäßig üben	7
 Grundstellung	8
 Aufwärmen	10
 Beweglichkeit	12
 Kraft und Gleichgewicht	16
 Gleichgewicht	18
 Wahrnehmung, Reaktion, Koordination	20
Mobil und aktiv bleiben	26
Wir für Sie: Verkehrswachen vor Ort	27

Impressum

Herausgeber	Deutsche Verkehrswacht e. V. (DVW) Budapester Str. 31 10787 Berlin www.deutsche-verkehrswacht.de
V.i.S.d.P.	Daniel Schüle, Geschäftsführer DVW
Text	Karin Müller, Projektreferentin DVW
Gestaltung	Kreativ Konzept GmbH, Bonn
Bildnachweis	DVW, Ausnahmen: shutterstock (Titel, S. 3, S. 7 o.)
Druck	Druckstudio GmbH, Düsseldorf

Klimaneutral gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert
© DVW, 2022

In Schwung bleiben!

Ob Spaziergehen, Radfahren oder Treppensteigen: Mit Bewegung bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, stärken Ihr Immunsystem und fördern Ihre Gesundheit. Bewegung steigert das Wohlbefinden und hilft, mobil zu bleiben.

Bleiben Sie also aktiv und machen Sie regelmäßig Übungen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer schulen.

Sie brauchen noch ein paar Ideen, wie Sie üben können? Wir haben Ihnen einige Übungen zusammengestellt, die Sie einfach mal zwischendurch oder gemeinsam mit anderen machen können. Viele der Übungen können Sie auch im Sitzen machen, wenn Ihnen das Stehen schwerfällt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Ihre Deutsche Verkehrswacht

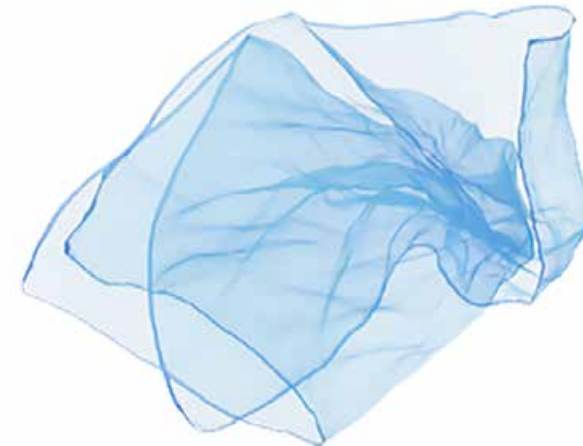


In Schwung bleiben mit regelmäßiger Bewegung

Schon ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper abzubauen: Muskelmasse, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und der Gleichgewichtssinn lassen immer mehr nach, meist schleichend und lange Zeit unbemerkt. Jenseits des 65. Lebensjahres steigt zudem das Risiko, zu stürzen.

Beugen Sie vor und bewegen Sie sich regelmäßig. Ein altersgerechtes Training beansprucht und fördert den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat. Muskeln, Knochen und Gelenke werden gestärkt, Stoffwechsel, Kreislauf und Durchblutung angeregt.

Leichtes Ausdauertraining, Gymnastik, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sind gut geeignet, um körperlich fit zu bleiben und Gehirnfunktionen wie Konzentration, Gedächtnis und Reaktionsvermögen anzuregen. Wenn Sie unsere oder andere ähnliche Übungen regelmäßig machen, werden Sie feststellen, wie sich Ihr körperliches Wohlfühl merklich verbessert.



Sicher unterwegs

Wer körperlich und geistig in Form bleibt, tut auch etwas für eine sichere Mobilität. Eine gute Beweglichkeit hilft beispielsweise, ein Fahrzeug sicher zu bedienen – sei es beim Schulterblick, beim Lenken oder beim In-die-Pedale-treten. Für Fußwege und beim Radfahren sind zudem Kraft und ein gutes Gleichgewicht erforderlich.

Um die Anforderungen im Straßenverkehr gut zu bewältigen, sollten Sie etwas für Ihre Muskulatur tun, Ihre Beweglichkeit trainieren und Ihr Gleichgewicht schulen. So können Sie auch effektiv Stürzen vorbeugen. Unsere Übungen hierfür sind einfach, bringen außerdem Ihren Kreislauf in Schwung und trainieren Ihre Koordination.

Bevor Sie starten

Wenn Sie schon länger keine sportlichen Übungen mehr gemacht haben oder an Erkrankungen oder unklaren Beschwerden leiden, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, welche der Übungen für Sie geeignet sind.

Passen Sie Ihre Aktivitäten an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit an und überfordern Sie sich nicht. Seien Sie achtsam mit sich selbst und führen Sie die Übungen nur soweit aus, wie es Ihnen möglich ist. Beginnen Sie zunächst mit einigen wenigen Durchläufen und steigern Sie sich nach und nach, wie es Ihnen möglich ist und guttut. Ihr Körper sollte sich allmählich an die ungewohnte Belastung gewöhnen, und Sie sollten sich nicht überfordern!

Gefällt Ihnen eine Übung nicht, wird Ihnen davon schwindlig oder tut Ihnen etwas weh, lassen Sie sie einfach weg.



Regelmäßig üben

Um langfristig von den positiven Effekten des Trainings zu profitieren, sollten Sie zwei bis drei Mal die Woche leichte Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer machen.



Tipp

In einem Trainings-Tagebuch können Sie Ihre Erfolge notieren; so haben Sie jederzeit einen guten Überblick über Ihre Fortschritte.



Das ist die Grundstellung für die Übungen

Die folgenden Übungen werden im Stehen oder im Sitzen gemacht. So nehmen Sie die Grundstellung ein:

Grundstellung im Stehen

Stehen Sie aufrecht und entspannt im hüftbreiten Stand (= eine Fußlänge zwischen den Füßen), die Fußsohlen haben kompletten Bodenkontakt, die Knie sind nicht ganz durchgestreckt. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, blicken Sie geradeaus und lächeln Sie. Atmen Sie bewusst und entspannt.



Tipp

Viele Übungen gelingen leichter, wenn Sie sich hinter eine Stuhllehne stellen. Sie können sich daran festhalten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Oft reicht es bereits, ein oder zwei Finger auf die Stuhllehne zu legen. Achten Sie darauf, dass der Stuhl stabil ist und sicher steht.

Grundstellung im Sitzen

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf die vordere Hälfte eines stabilen Stuhls. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind über den Knöcheln rechtwinklig gebeugt. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, blicken Sie geradeaus und lächeln Sie. Atmen Sie bewusst und entspannt.



Tipp

Wenn Sie Probleme mit dem Stehen und der Balance haben, können Sie die meisten Übungen auch im Sitzen machen.

Zum Aufwärmen

Beginnen Sie mit einer kleinen Auflockerung

Schütteln Sie Arme und Beine aus, recken und strecken Sie sich ausgiebig. Atmen Sie 8 Mal bewusst ein und aus. Beim Einatmen ziehen Sie die Schultern hoch, beim Ausatmen lassen Sie sie fallen. Gähnen Sie. Lächeln Sie.



Auf der Stelle gehen ...

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Heben Sie abwechselnd die Fersen an, die Ballen bleiben am Boden.
- Gehen Sie so rund 1 Minute auf der Stelle.
- Lassen Sie die Arme mitschwingen, also den linken Arm mit dem rechten Bein und umgekehrt.

... und marschieren

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Marschieren Sie rund 1 Minute auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie so hoch wie möglich.
- Lassen Sie die Arme mitschwingen, also den linken Arm mit dem rechten Bein und umgekehrt.



Kräftigt die Beinmuskulatur und regt den Kreislauf an.

Fußwippe im Sitzen

- Nehmen Sie die Grundstellung im Sitzen ein.
- Wippen Sie mit den Füßen, indem Sie abwechselnd Fersen und Zehen so weit wie möglich vom Boden heben. **15 x in jede Richtung wippen**
- Heben Sie das linke Bein etwas vom Boden ab und strecken es. Strecken Sie im Wechsel die Zehen nach vorn vom Körper weg und ziehen sie zum Körper zurück. Wiederholen Sie mit dem rechten Bein. **15 x in jede Richtung**

Dehnt und kräftigt die Fußmuskulatur, zugleich ist die Übung eine gute Venenpumpe.

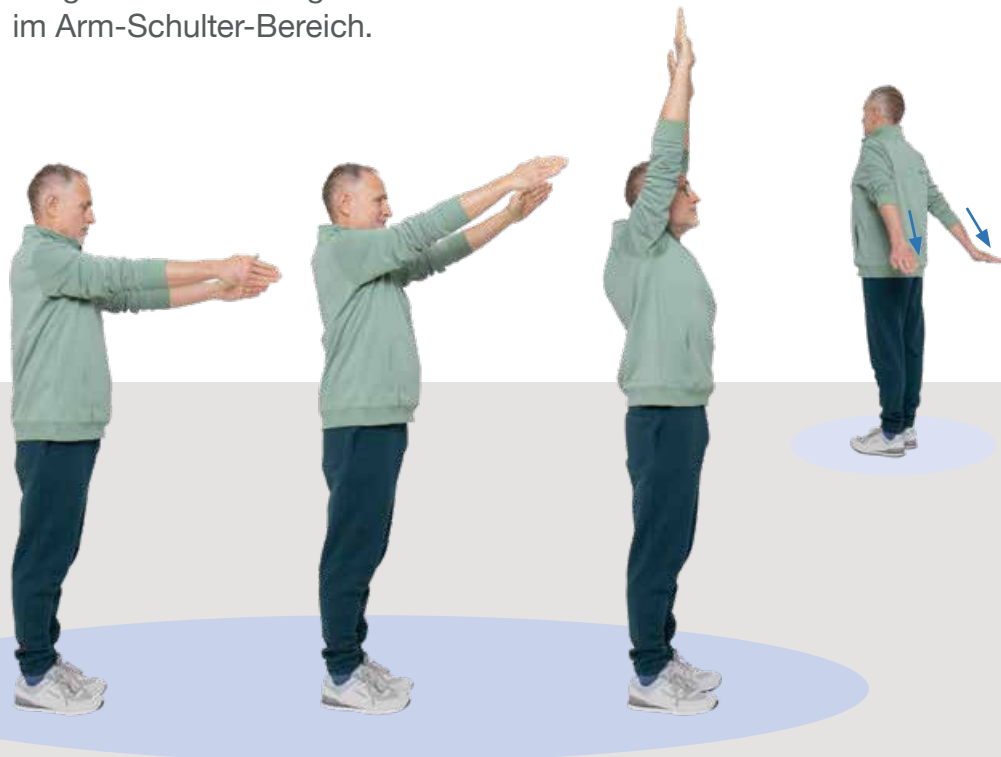


In Bewegung bleiben

Für den Arm-Schulter-Bereich

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Beim Einatmen heben Sie die ausgestreckten Arme nach vorn in einem Bogen nach oben, bis die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Mit dem Ausatmen führen Sie die Arme wieder zurück. Ziehen Sie dabei die Schultern aktiv nach unten. **6 x**
- Strecken Sie die Arme nach hinten.
- Schieben Sie die Arme mit dem Ausatmen schräg vom Körper weg Richtung Boden und halten die Streckung einen Moment.
- Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen. **6 x**

Sorgt für mehr Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich.



Schulterkreisen

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen oder im Sitzen ein.
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Kreisen Sie die Schultern in fließender Bewegung: mit dem Einatmen schieben Sie die Schultern nach vorne und heben Sie, mit dem Ausatmen schieben Sie die Schultern nach hinten und wieder nach unten. **6 x** kreisen, dann 6 Mal in entgegengesetzter Richtung und wieder 6 Mal in erster Richtung.

Sorgt für mehr Beweglichkeit und lockert den Schultergürtel.



Für die Halswirbelsäule

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen oder im Sitzen ein.
- Drehen Sie den Kopf mit dem Einatmen sanft nach links und heben das Kinn an.
- Drehen Sie den Kopf mit dem Ausatmen sanft in die Ausgangsposition zurück und neigen Sie ihn nach vorne.
- Richten Sie den Kopf wieder auf, drehen ihn mit dem Einatmen sanft nach rechts und haben das Kinn an.
- Drehen Sie den Kopf mit dem Ausatmen sanft in die Ausgangsposition zurück und neigen ihn nach vorne.
- Achten Sie darauf, dass Sie nur den Kopf bewegen, Schultern und Rücken bleiben entspannt.

6 x

Sorgt für Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

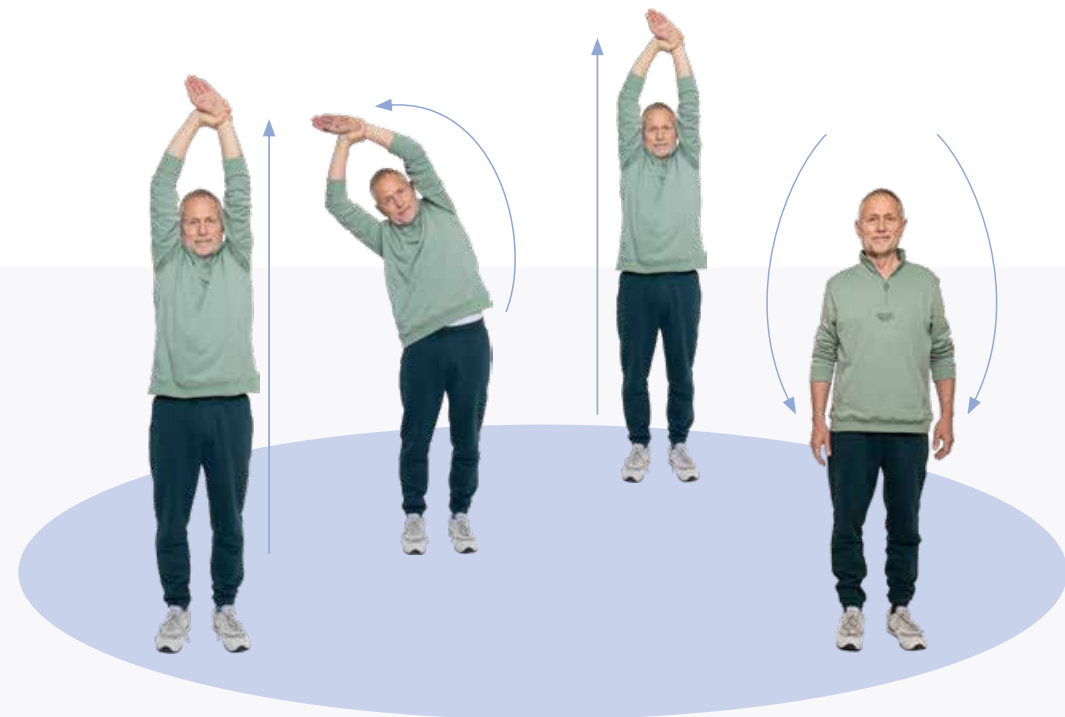


Rumpfmuskeln seitlich dehnen

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Strecken Sie die Arme nach oben und umfassen mit der rechten Hand das linke Handgelenk. Ziehen Sie dabei die Schultern aktiv nach unten.
- Neigen Sie Arme und Oberkörper seitlich nach rechts, bis Sie die Dehnung in der linken Rumpfseite spüren.
- Halten Sie die Stellung drei Atemzüge lang. Kommen Sie langsam wieder in die aufgerichtete Position und lassen Sie die Arme seitlich sinken.
- Wiederholen Sie die Dehnung auf der anderen Seite.
- Achten Sie darauf, nur den Oberkörper seitlich zu dehnen. Das Becken bleibt aufrecht und stabil.

6 x

Sorgt für die Beweglichkeit und dehnt die seitlichen Rumpfmuskeln.





Stark sein

Kniebeugen

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Gehen Sie langsam in die Knie, soweit es Ihnen angenehm ist, als würden Sie sich hinsetzen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nach vorn zeigen und die Fersen am Boden bleiben.
- Kommen Sie wieder in die Grundstellung zurück. **8 x**

Schult Kraft und Gleichgewicht.

Fußwippe im Stehen

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Heben Sie beide Fersen und stellen sich auf die Ballen. Halten Sie diese Position für einen Moment und setzen Sie Ihre Fersen langsam wieder ab.
- Stellen Sie sich auf die Fersen. Halten Sie diese Position für einen Moment und setzen Sie Ihren Vorderfuß langsam wieder ab. **8 x**
- Erweitern Sie nach einiger Zeit die Übung, indem Sie fließend zwischen Ballenstand und Fersenstand wechseln. **8 x**



Kräftigt die Fuß- und Wadenmuskulatur, ist gut für einen sicheren Stand.

Tipp

Diese Übungen gelingen leichter mit einer Stuhllehne als Stütze.



Die richtige Balance finden

Auf einem Bein stehen...

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Heben Sie einen Fuß etwas vom Boden ab, strecken das Bein nach hinten und stellen sich so auf ein Bein.
- Wechseln Sie nach etwa 15 Sekunden das Bein.

6 x

... und seitlich pendeln

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Heben Sie ein Bein seitlich an und bewegen Sie das gestreckte Bein mehrmals gleichmäßig auf und ab.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt. Wechseln Sie das Bein.

6 x

Schult das Gleichgewicht und aktiviert den unteren Rücken.



Ball-Balance

Das benötigen Sie:

Wuschelball, alternativ Tennisball oder ähnliches

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Legen Sie einen Wuschelball auf die linke Handfläche und strecken den Arm auf Schulterhöhe nach vorne aus.
- Heben Sie gleichzeitig den rechten Fuß etwas vom Boden ab und strecken das Bein nach hinten.
- Halten Sie drei Atemzüge und gehen Sie dann sanft wieder in die Grundstellung.
- Wechseln Sie die Seite (rechte Hand, linkes Bein).

6 x

Schult das Gleichgewicht und die Koordination.



Tipp

Diese Übungen gelingen leichter mit einer Stuhllehne als Stütze.

Am Ball bleiben

Fliegende Bälle

Das benötigen Sie:

2 Wuschelbälle, alternativ Tennisbälle oder ähnliches

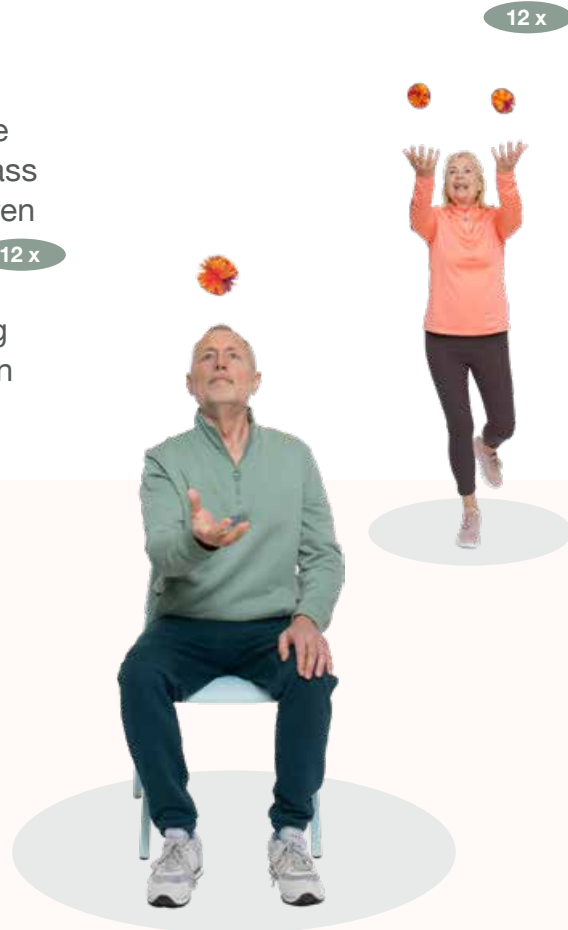
- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Werfen Sie einen Wuschelball mehrmals in die Luft und fangen ihn mit der gleichen Hand. Wechseln Sie die Hand.
- Wenn das gut klappt, nehmen Sie in jede Hand einen Wuschelball, werfen beide gleichzeitig in die Luft und fangen sie wieder.

Profi-Varianten

Werfen Sie die Wuschelbälle so über Kreuz in die Luft, dass Sie sie mit der jeweils anderen Hand fangen können. 12 x

Oder machen Sie die Übung abwechselnd auf einem Bein stehend.

Schult Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Auge-Hand-Koordination.



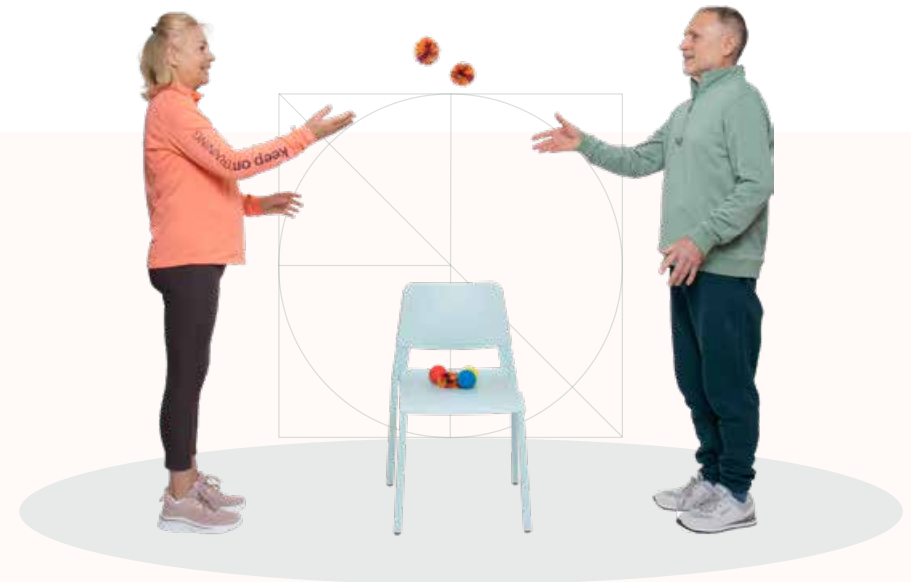
Ball-Ping-Pong zu zweit

Das benötigen Sie:

2 Wuschelbälle, alternativ Tennisbälle oder ähnliches

- Sitzen oder stehen Sie einander gegenüber mit rund 2 Metern Abstand.
- Werfen Sie einen Wuschelball hin und her.
- Nehmen Sie nun einen zweiten Wuschelball, sodass Sie beide einen Wuschelball haben. Werfen Sie sich gleichzeitig die Bälle zu.
- Werfen und fangen Sie abwechselnd mit der linken und der rechten Hand.
- Wenn das gut klappt, klatschen Sie nach dem Werfen in die Hände.
- Wenn das gut klappt, vergrößern Sie den Abstand.

Schult Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Auge-Hand-Koordination.



Ballwerfen in der Gruppe

Das benötigen Sie:
mehrere Wuschelbälle, alternativ Tennisbälle oder ähnliches

- Sitzen oder stehen Sie im Kreis und starten Sie mit einem Wuschelball.
- Nehmen Sie Blickkontakt mit einer Person im Kreis auf und werfen Sie ihr den Wuschelball zu. Werfen Sie kontrolliert, damit der Wuschelball nicht herunterfällt.
- Bringen Sie anschließend einen weiteren Wuschelball ins Spiel. Jede Person mit einem Wuschelball ruft den Namen einer anderen Person und wirft ihr den Wuschelball zu.
- Wenn Sie es einige Male geübt haben, machen Sie die Übung mit immer mehr Wuschelbällen, die gleichzeitig geworfen werden.

Schult Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Auge-Hand-Koordination.



Koordinationsübung

Das benötigen Sie:
Jongliertuch, alternativ Taschentuch, Halstuch, Zimmermannstuch oder ähnliches

- Nehmen Sie die Grundstellung im Stehen ein.
- Knüllen Sie das Tuch zusammen, werfen Sie es einige Male mit einer Hand in die Luft und fangen es wieder auf. Wechseln Sie die Hand.
- Werfen Sie nun das Tuch mit einer Hand und fangen es mit der anderen wieder auf.
- Wenn das gut klappt, klatschen Sie zwischen Werfen und Fangen einmal in die Hände.
- Wiederholen Sie einige Male. Klatschen Sie dann zweimal, dreimal und dann so oft es geht.
- Klatschen Sie die Hände auch hinter dem Rücken zusammen.

mindestens 1 min



Schult Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Koordination.

Koordinationsübung zu zweit

Das benötigen Sie:

2 Jongliertücher, alternativ Taschentücher, Halstücher, Zimmermannstücher oder ähnliches

- Stehen Sie einander gegenüber mit rund 1 Meter Abstand.
- Knüllen Sie die Tücher zusammen und werfen Sie sie gleichzeitig hoch. Wechseln Sie die Plätze und fangen Sie das Tuch des oder der anderen.
- Vergrößern Sie nach und nach den Abstand zu Ihrem Gegenüber.

mindestens 1 min

Schult Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Koordination.



Ballwerfen zu zweit

Das benötigen Sie:

Jongliertuch, alternativ großes (Hand-)Tuch, außerdem Wuschelball, alternativ Tennisball oder ähnliches

- Sitzen oder stehen Sie einander gegenüber.
- Legen Sie den Ball auf das Jongliertuch und halten es zwischen sich fest an den Eckzipfeln.
- Rollen Sie den Ball einige Male hin und her.
- Wenn das gut geht, lassen Sie den Ball mit Hilfe des Jongliertuchs in die Luft schnellen und fangen ihn wieder auf.

mindestens 1 min

Ballwerfen zu viert

Zwei Pärchen mit je einem Jongliertuch schleudern den Ball zwischen sich hin und her.

Schult Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und Koordination.





Mobil und aktiv bleiben

Fitnessstraining, Seniorengymnastik oder Yoga – gemeinsam macht es mehr Spaß. Man bleibt in Schwung und tut etwas für die Mobilität. Sportvereine, Begegnungsstätten und Volkshochschulen haben ein breites Angebot, auch speziell für ältere Menschen.

Schonende Sportarten sind beispielsweise Tanzen, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Radfahren und Tai Chi. Ein aktives Leben mit ausreichend Bewegung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte helfen, mobil zu bleiben.

Verkehrswachten vor Ort

Wir für Sie: Verkehrswachten vor Ort

Verkehrssicher in allen Lebensphasen – nach diesem Motto arbeiten die Verkehrswachten mit allen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern, gleich welchen Alters. Ob Aktionstage, Pedelec-Kurse oder Sicherheitstrainings – bundesweit setzen sich rund 600 Verkehrswachten für die Verkehrssicherheit der Menschen vor Ort ein.

Bei Aktionstagen wie „Mobil bleiben, aber sicher!“ und Trainings wie „Fit mit dem Fahrrad“ und dem Pedelec können sich Interessierte unverbindlich zur sicheren Mobilität im Alter informieren, mitmachen und üben.

Fragen Sie Ihre Verkehrswacht, welche Angebote es gibt.

**Weitere
Informationen
finden Sie auf
unserer Homepage:**



Überreicht durch Ihre Verkehrswacht



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

