Bewegung für Ältere

Einstieg in die alla hopp! Anlage Heidelberg

Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren

www.sportkreis-heidelberg.de

Heidelberg

Sportkreis Heidelberg

IfG Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Anfahrt

Die „alla hopp!“-Anlage befindet sich am **Harbigweg** im **Stadtteil Kirchheim**, gegenüber dem Deutschen Alpenverein – Sektion Heidelberg (Harbigweg 20). Es wird empfohlen, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Fahrradstellplätze und E-Bike-Ladestationen befinden sich direkt an der Anlage.

Das Parken ist ausschließlich auf den ausgezeichneten Parkplätzen gestattet. Anreisende folgen hierzu der Wegweisung „Sportzentrum Süd“. An den Parkplätzen ist der Fußweg zur Anlage ausgezeichnet. Direkt an der „alla hopp!“-Anlage befinden sich keine Parkplätze.

Anreise mit dem öffentlichen Nahverkehr:

- Buslinie 33 bis zur Haltestelle Gregor-Mendel-Realschule (Fußweg circa 300 Meter)
- Straßenbahnlinie 26 bis zur Haltestelle Messplatz (Fußweg circa 600 Meter)
- regionale Buslinien 720 und 721 bis zur Haltestelle Im Bieth (Fußweg circa 500 Meter)

Parkmöglichkeiten für Autos:

- Parkplatz Messplatz Kirchheim, Ecke Harbigweg/Kirchheimer Weg (Fußweg circa 600 Meter).
- Parkplatz Sportzentrum Süd, Pleikartsförster Straße (Fußweg circa 350 Meter).

Die Erstellung und der Druck dieser Broschüre wurde durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) finanziert.

Impressum

Herausgeber:
Sportkreis Heidelberg e.V.
Haus am Harbigweg 5
D-69124 Heidelberg
Tel. (06221) 43205-0
Fax (06221) 43205-29
E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de
Web: www.sportkreis-heidelberg.de

Für die Richtigkeit der abgedruckten Inhalte sowie Anzeigen übernimmt der Sportkreis Heidelberg e.V. keine Haftung.
Nachdruck oder Kopien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Erlaubnis des Herausgebers.
Projektkoordination: Franziska Bandl
Redaktion: Franziska Bandl, Mona Scharei, Ralph Fülop, Christoph Rott
Layout: Ralph Fülop
Stand: Juni 2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4-5
Laufstrecke 6-7
„Muckibude“ 8-11
Sitzbänke 12-13
Laufbahn 14-17
Finnenbahn 18-20
Mikadowald 22-25
Trainingsplan 26-27

Bewegungsübungen für Seniorinnen und Senioren als Einstieg in die „alla hopp!-Anlage Heidelberg“

Gesundes Altern und ein langes Leben sind eng mit körperlicher Aktivität verbunden. Diese kann Altersrisiken wie chronische Erkrankungen und Selbständigkeitsverluste bedeutsam reduzieren. Bewegung und Sport - auch und gerade im Alter - haben einen erheblichen positiven Einfluss auf den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, auf Fitness, Wohlbefinden und Lebensqualität generell. Und es ist nie zu spät! Studien zeigen, dass gesundheitliche Verbesserungen durch mehr körperliche Aktivität gerade bei Personen, die zuvor eher inaktiv waren, besonders spürbar sind.

Dr. Christoph Rott, Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, Beauftragter für Seniorensport Sportkreis Heidelberg

Ein **körperlich aktiver Lebensstil** ist also für Erhalt und Förderung der Gesundheit von großer Bedeutung. Dabei sind keine Hochleistungen erforderlich! Vielmehr kommt es auf die Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit des Trainings an. Dazu empfiehlt sich ein moderates Ausdauertraining von mind. 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche oder ein intensiveres Ausdauertraining von mind. 20 Minuten an 3 Tagen in der Woche. Zusätzlich sollten mind. 2 Mal pro Woche ein Krafttraining und Beweglichkeitsübungen von mind. 10 Minuten durchgeführt werden. Schon mit diesem Aufwand lässt sich viel für ein langes selbständiges Leben erreichen!

Um an der frischen Luft körperlich aktiv zu sein, ist die frei zugängliche alla hopp!-Anlage in Heidelberg-Kirchheim hervorragend geeignet. Hier befndet sich einer von 19 Bewegungs- und Begegnungsräumen in der Metropolregion Rhein-Neckar, die die Dietmar Hopp Stiftung 2015 gestiftet hat. Die Anlagen sollen Jung und Alt für Bewegung begeistern und allen Generationen die Möglichkeit bieten, sich kostenfrei nach Lust und Laune zu bewegen, sich fit zu halten und zu erholen. Sie bieten dazu einen Parcours mit vielfältigen Elementen von der “Muckibude” über die Finnenbahn bis zum Mikadowald.

Kurz nach der Eröffnung der Heidelberger alla hopp!-Anlage führte das Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg im Herbst 2016 eine Befragung älterer Besucher*innen der Anlage durch. Alle Befragten äußerten große Begeisterung für den aufwändig und abwechslungsreich gestalteten Parcours.

Es zeigte sich aber auch, dass gerade Personen mit geringeren sportlichen Vorerfahrungen Schwierigkeiten bei der **Nutzung der Anlage** ohne fachliche Anleitung haben.

Um diese Bewegungsinteressierten darin zu unterstützen, sich die Möglichkeiten der Anlage lustvoll und effektiv zu erschließen, entstand beim Institut für Gerontologie die Idee zu seinem alla hopp!-Projekt. Ein halbes Jahr lang entwickelten Mitarbeiter*innen des Instituts gemeinsam mit dem Sportkreis Heidelberg ein **Trainingsprogramm**, das insbesondere für ältere Bewegungseinsteiger*innen geeignet ist, die alla hopp!-Anlage effektiv und sicher zu nutzen. Ermöglicht wurde dies durch eine Förderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Das Ergebnis des Projekts ist in dieser Broschüre veröffentlicht. Sie befähigt Einzelpersonen und Gruppen, sich auch ohne Vorerfahrung die Anlage kreativ und wirkungsvoll zu erschließen, angepasst an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse.

Die Handhabung der **Broschüre** ist sehr einfach. Ihre 6 Abschnitte beschäftigen sich mit jeweils einem Element der alla hopp!-Anlage: Nach Empfehlungen zu Laufstrecken über die gesamt Anlage für die Aufwärmphase folgen die Vorstellung der “Muckibude”, der Sitzbänke, der Laufbahn, der Finnenbahn und des Mikadowaldes. Zu allen Elementen der Anlage werden verschiedene Übungen vorgeschlagen, mit denen unterschiedliche Beanspruchungsbereiche trainiert werden. So lässt sich ganz individuell ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Bewegungsprogramm zusammenstellen. Bilder bieten leicht verständliche Anleitungen zur Durchführung der Übungen. Es werden Übungen für unterschiedliche Leistungsniveaus vorgestellt, gekennzeichnet durch 1, 2 oder 3 Sternchen.

Wichtig ist in jedem Fall, sich nicht zu überfordern, auf den eigenen Körper zu hören und sich langsam zu steigern! Sehr vorteilhaft vor dem Start des Trainingsprogramms ist auch eine Beratung durch Ihren Arzt. Die Autor*innen dieser Broschüre übernehmen keine Haftung. Dosieren Sie also Ihre Ambitionen entsprechend Ihrer Möglichkeiten, damit Bewegung dauerhaft viel Spaß macht und ihre positiven Wirkungen nachhaltig entfaltet!

Sie haben Lust bekommen, die alla hopp!-Anlage zu entdecken und für ein belebendes Bewegungsprogramm zu erobern? - Los geht’s!

Richtiges Aufwärmen ist wichtig! Die alla hopp!-Anlage bietet dazu viele Möglichkeiten.

Wir zeigen Ihnen zwei Routen, um sich für die nachfolgenden Übungen aufzuwärmen und gleichzeitig Ausdauer zu trainieren.

Laufen Sie die ausgewählte Strecke zügig ab, so dass Ihre Atmungsfrequenz und Ihr Herzschlag ansteigen. Danach sind Sie gut vorbereitet für das weitere Training.

Unsere Vorschläge bieten Anregungen. Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die Anlage für sich entdecken!

Auf der alla hopp!-Anlage ist das Fitnessstudio ins Freie verlegt.

In der „Muckibude“ stehen Ihnen unterschiedliche Geräte zur Verfügung, mit denen Sie Kraft trainieren, aber auch an Ihrer Balance arbeiten können.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten für ein ganzheitliches Trainingsprogramm.

Steigern Sie die Belastungen langsam, vermeiden Sie Überstreckungen und ruckartige Bewegungen.

Absolvieren Sie 2 – 3 Durchgänge pro Gerät und lassen Sie zwischen den Durchgängen jeweils eine Pause von rund 1 Minute.

Beinkraft

★ ☆ ☆

Von der Ferse in den Zehenspitzenstand MIT Festhalten

Wiederholungen: 6-12 pro Durchgang

★ ★ ☆

Von der Ferse in den Zehenspitzenstand OHNE Festhalten

Wiederholungen: 6-12 pro Durchgang

Hinweis

Rollen Sie die Füße von der Ferse bis in den Zehenspitzenstand.

Armkraft

★ ☆ ☆

Stehliegestütz an Stäben des Schwingpedalos

Wiederholungen: 6-12 pro Durchgang

Hinweis

Fangen Sie mit den Füßen nah an den Stäben an. Halten Sie den Körper gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

★ ★ ☆

Beine weiter nach hinten

Wiederholungen: 6-12 pro Durchgang

Vergrößern Sie den Abstand zum Gerät.

Armkraft

★ ☆ ☆
Klimmzug im Stehen an Sprossen

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

★ ★ ☆
Wiederholungen:
8-16 pro Durchgang

Hinweis

Benutzen Sie die Stäbe entsprechend ihrer Körpergröße. Körper gerade halten und die Bauchmuskeln anspannen.

Beweglichkeit

★ ☆ ☆
Beinschwingen (von vorne nach hinten)

Wiederholungen:
15-20 pro Durchgang

Hinweis

Halten Sie sich gut fest und schwingen Sie erst ein Bein, dann das andere. Oberkörper gerade halten und die Bauchmuskeln anspannen. Stabil dabei stehen!

★ ★ ☆
Bein von innen nach außen kreisen

Wiederholungen:
10 pro Durchgang

Hinweis

Wechseln Sie nach einem Durchgang das Bein.

Achtung!

Personen mit einer Hüftprothese dürfen diese Übung nicht machen.

Geschicklichkeit

★ ☆ ☆
Standwaage MIT Festhalten

Zählen Sie währenddessen langsam bis 10

Hinweis

Heben Sie Ihr Bein nach hinten an, soweit Sie können.

★ ★ ☆
Standwaage mit einer Hand

Prüfen Sie den sicheren Stand, bevor Sie eine Hand lösen.

Bänke sind zum Sitzen da? Sie können auch noch ganz anders genutzt werden!

An den vielen Sitzbänken auf der alla hopp!-Anlage lassen sich optimal Beinkraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainieren.

Überzeugen Sie sich selbst vom Trainingspotenzial des Sitzmobiliars!

Beinkraft

★ ☆ ☆

Aufstehen und Setzen

Wiederholungen:
10 pro Durchgang

★ ★ ☆

Wiederholungen:
15-20 pro Durchgang

Hinweis

Versuchen Sie die Arme vor dem Oberkörper zu verschränken. Stehen Sie aus den Beinen heraus auf.

Beweglichkeit

★ ☆ ☆

Dehnen von Oberschenkel und Wade

Zählen Sie während des Dehnens langsam bis 10

Wiederholungen:
ca. 6 pro Durchgang

Hinweis

Achten Sie auf einen geraden Rücken und ein gerade ausgestrecktes Bein. Dehnen Sie soweit bis es zieht, bleiben Sie aber immer im schmerzfreien Bereich.

Geschicklichkeit

★ ☆ ☆

Bankpfosten mit Fuß antippen

★ ★ ☆

Bankpfosten abwechselnd mit Fuß antippen

Wiederholungen: jeweils
10 pro Durchgang

Hinweis

Prüfen Sie vor dem Anheben des Beins Ihren sicheren Stand. Wenn Sie unsicher sind, führen Sie diese Übung bitte nur mit Hilfestellung durch.

Quer über die alla hopp!-Anlage führt die lange rote Laufbahn. Sie beginnt neben dem gelben alla hopp!-Schirm und reicht bis zum freien Platz am anderen Ende des Geländes.

Hier kann man nicht nur Tempotraining absolvieren, sondern auch verschiedene Kraft- und Balance-Übungen einbauen.

Durch die wellenförmige Gestaltung der Laufbahn lässt sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen sehr gut steigern.

Beinkraft

★ ☆ ☆

Ausfallschritte

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

★ ★ ☆

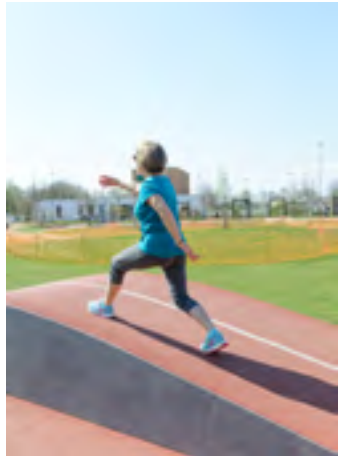
Größere Ausfallschritte

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

★ ★ ★

Ausfallschritte auf Wellenbahn

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang



Hinweis

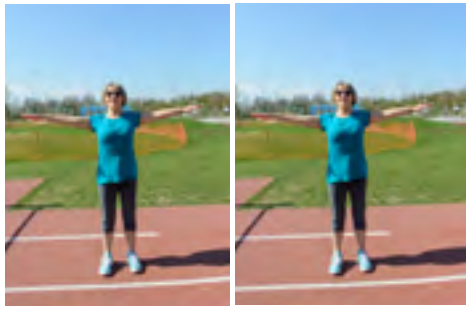
Machen Sie zuerst kleinere Ausfallschritte und steigern Sie sich langsam und sicher. Vorsicht bei Nässe!

Armkraft

★ ☆ ☆

Arme kreisen

Wiederholungen:
10-15 Kreise pro Durchgang



Hinweis

Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gestreckt. Machen Sie mit Ihren Armen kleine Kreisbewegungen.

★ ★ ☆

Schmetterling

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

Hinweis

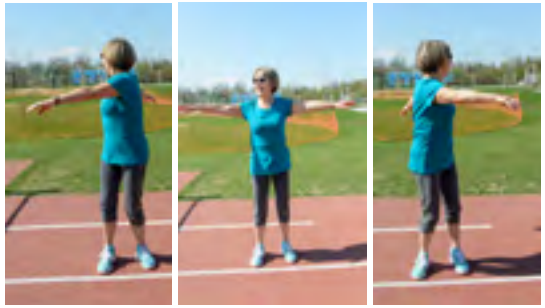
Führen Sie die Arme nach vorne zusammen bis die Handflächen aufeinander liegen. Nehmen Sie dann die Ausgangsposition wieder ein.

Beweglichkeit

★ ☆ ☆

Arme um den Oberkörper schwingen

Wiederholungen:
6-12 mal zu jeder Seite schwingen
pro Durchgang



Hinweis

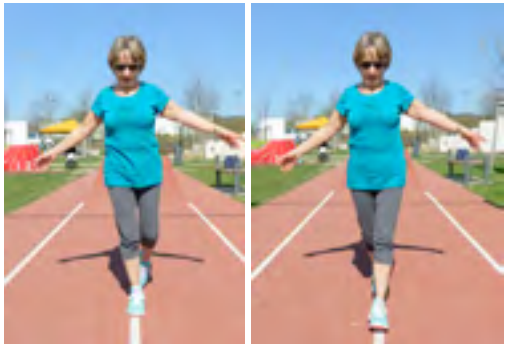
Stehen Sie schulterbreit. Bewegen Sie den Kopf mit und schauen Sie nach hinten über Ihre jeweilige Schulter. Die Füße bleiben immer fest am Boden.

Geschicklichkeit

★ ☆ ☆

Auf Linie balancieren vorwärts

Wiederholungen:
10 Schritte
pro Durchgang



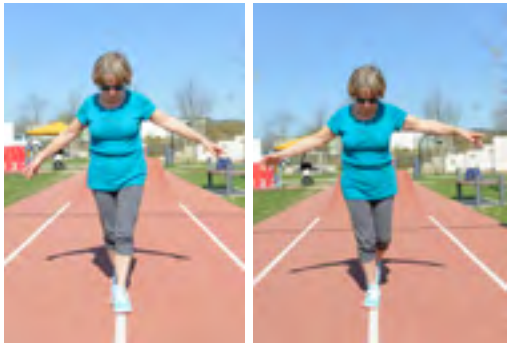
Achtung!

Personen mit einer Hüftprothese dürfen diese Übungen nicht machen.

★ ★ ☆

Auf Linie balancieren rückwärts

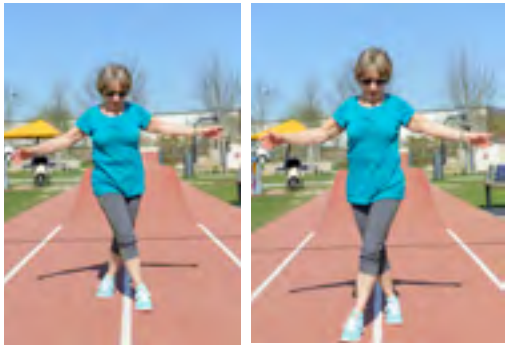
Wiederholungen:
10 Schritte
pro Durchgang



★ ★ ☆

Linie überkreuzen

Wiederholungen:
10 Schritte
pro Durchgang



Die Finnenbahn aus Rindenmulch schlängelt sich einmal über die Anlage.

Der weiche Untergrund ermöglicht eine gelenkschonende Fortbewegung und unterstützt das Balance-Training.

Durch die eingebauten Hindernisse lässt sich auf der Finnenbahn perfekt trainieren.

Beinkraft

★ ☆ ☆

Wechselschritte auf Stamm

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

Achtung!

Bei Nässe können die Baumstämme rutschig sein.

★ ★ ☆

Wechselschritte auf Stamm mit hochdrücken

Wiederholungen:
6-12 pro Durchgang

Beweglichkeit

★ ☆ ☆

Dehnung von Oberarm mit Handfläche auf Schulterblatt

Wiederholungen:
3 auf jeder Seite

Hinweis

Dehnen Sie soweit bis es zieht, bleiben Sie aber immer im schmerzfreien Bereich.

Achtung!

Vorsicht bei Schulterprothesen. Diese Übung kann womöglich nicht durchgeführt werden.

Geschicklichkeit

★ ☆ ☆

Über Stämme steigen

Wiederholungen: mindestens 5 Stämme pro Durchgang

Hinweis

Achten Sie darauf die Beine gut anzuheben. Gegebenenfalls machen Sie die Übung mit einer Person, die Hilfestellung gibt.

★ ★ ★

Auf Stamm Gleichgewicht halten

Zählen Sie dabei bis 5

Wiederholungen: mindestens 5 Stämme pro Durchgang

Hinweis

Wenn Sie unsicher sind, führen Sie die Übung nur mit Hilfestellung durch.

Achtung!

Bei Nässe können die Baumstämme rutschig sein.

Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung ....

...drei Jahre mehr Lebenszeit bedeutet,

...vor vielen chronischen Krankheiten schützt,

...die „grauen Zellen“ wach hält,

...erheblich zum Erhalt der Selbstständigkeit beiträgt,

...oft mit vielen sozialen Kontakten verbunden ist,

...für Wohlbefinden und psychische Gesundheit sorgt,

...zu einem positiven Selbstbild beiträgt und

...einfach ein gutes Gefühl vermittelt.

6 Meter hohe gelbe und grüne Stangen bilden den Mikadowald.

Man muss die Stangen nicht unbedingt erklimmen.

Hier lassen sich bestens verschiedene Beanspruchungsbereiche am Boden trainieren.

Wir schlagen Ihnen unterschiedliche Kraft- und Balance-Übungen vor – Sie können Ihrer Kreativität aber auch freien Lauf lassen und Neues ausprobieren.

Beinkraft

★ ☆ ☆

Kräftigung der Rückseite des Beines MIT Festhalten

Wiederholungen: 15 pro Durchgang

Hinweis

Halten Sie sich gut an den Stäben fest und heben sie ihre Füße abwechselnd an.

★ ★ ☆

Kräftigung der Rückseite des Beines OHNE Festhalten

Wiederholungen: 15 pro Durchgang

Hinweis

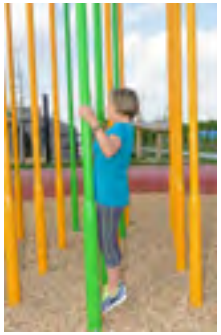
Achten Sie auf einen sicheren Stand.

Armkraft

★ ☆ ☆

Hochziehen

Wiederholungen: 6-12 pro Durchgang



Hinweis

Stellen Sie sich zwischen zwei Stäbe. Ziehen Sie sich so weit es geht nach oben. Der Blick bleibt dabei nach vorne gerichtet. Versuchen Sie, mit Ihrer Armkraft zu arbeiten. Spannen Sie dabei Bauch- und Rückenmuskeln an.

Beweglichkeit

★ ☆ ☆

Armdehnung im 90° Winkel nach oben

Zählen Sie dabei bis 10

Wiederholungen:
ca. 5 pro Durchgang

Hinweis

Stellen Sie sich zwischen zwei Stäbe, winkeln Sie die Arme an und lehnen Sie sich nach vorne. Dehnen Sie soweit bis es zieht, bleiben Sie aber immer im schmerzfreien Bereich. Dabei Bauchmuskeln anspannen und Becken aufrichten.

★ ★ ☆

Mikados einhaken

Versuchen Sie 10 verschieden Stäbe zu umrunden

Hinweis

Durchlaufen Sie den Mikadowald, in dem Sie sich von Stab zu Stab hangeln.

Geschicklichkeit

★ ☆ ☆

„8“ Laufen

Wiederholungen:
2-4 pro Durchgang

Hinweis

Wählen Sie sich zwei Stäbe aus und laufen Sie eine „8“ um diese.

★ ☆ ☆

Mikados mit Fuß antippen

★ ★ ☆

Schneller werden

Wiederholungen:
10-15 pro Durchgang

Hinweis

Achten Sie auf einen sicheren Stand und tippen Sie abwechselnd die Stäbe mit dem Fuß an.

Datum	Laufstrecke	Muckibude	Sitzbänke	Laufbahn	Finnenbahn	Mikadowald	Ich fühle mich
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --

Datum	Laufstrecke	Muckibude	Sitzbänke	Laufbahn	Finnenbahn	Mikadowald	Ich fühle mich
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --
							++ + o - --

SeniorenZentren
Heidelberg
Begegnung im Stadtteil

Bewegungsförderung 60+ in Heidelberg

Bewegungsförderung für ältere Menschen ist in Heidelberg seit Langem ein wichtiges Anliegen. Zusammen mit dem Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“ hat die Stadt Heidelberg dazu zahlreiche Initiativen ergriffen, z.B. die Einrichtung von Bewegungsparcours in den Stadtteilen und kostenloser Bewegungstreffs im Freien.

Einen bedeutsamen Beitrag leisten auch die 11 Heidelberger Seniorenzentren. Als stadtteilorientierte Anlauf- und Begegnungsstätten für Menschen ab 60 Jahren führen sie täglich vielfältige soziale, kulturelle und gesellige Veranstaltungen durch. Nicht zuletzt ihre Angebote zur Gesundheits- und Bewegungsförderung tragen nachhaltig zu Erhalt und Stärkung der Lebensqualität jüngerer und älterer Seniorinnen und Senioren bei.

Einen Überblick über die vielfältigen Bewegungsangebote von B wie Boulen bis Y wie Yoga erhalten Sie in der Broschüre „Aktivität und Vitalität“, die in allen Seniorenzentren ausliegt, oder über die Website www.seniorenzentren-hd.de.