

DIGITALE SPORTANGEBOTE FÜR SENIOREN

**FIT UND AKTIV IM EIGENEN
ZUHAUSE**



Sport und Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden – und das in jedem Alter.

Nicht alle Senioren können regelmäßig einen Sportkurs vor Ort oder ein Fitnessstudio besuchen.

Digitale Sportangebote bieten hier eine praktische Alternative:

Sie bringen aktive Bewegung direkt nach Hause und ermöglichen es, flexibel und unabhängig zu bleiben.

Was sind digitale Sportangebote?

Digitale Sportangebote sind Trainingsmöglichkeiten, die über das Internet oder digitale Geräte genutzt werden können – zum Beispiel:

- **Fitness-Apps**
- **Online-Kurse**
- **Videos auf Videoplattformen.**

Sie unterscheiden sich von klassischen Sportangeboten vor Ort dadurch, dass sie zeitlich flexibel und ortsunabhängig verfügbar sind.

Für viele Senioren sind sie zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden.

Sie bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, Bewegung in den eigenen Tagesablauf zu integrieren und helfen dabei, aktiv zu bleiben.

Welche Formen digitaler Sportangebote gibt es?



Fitness-Apps

Diese Anwendungen auf Smartphone oder Tablet bieten Trainingspläne, Übungsanleitungen und häufig auch Fortschrittsanalysen. Sie passen sich oft dem individuellen Fitnesslevel an und begleiten langfristig beim Training.

Online-Kurse (live und nach Abruf)

Hier können sie an festen Terminen an Live-Kursen teilnehmen oder aufgezeichnete Einheiten jederzeit abrufen. Das ermöglicht sowohl feste Trainingszeiten als auch maximale Flexibilität.

Welche Formen digitaler Sportangebote gibt es?

YouTube– und Videoplattformen

Auf Plattformen wie YouTube gibt es eine große Auswahl an kostenlosen Trainingsvideos für unterschiedliche Bedürfnisse – von Einsteigerübungen bis hin zu anspruchsvolleren Workouts.

Digitale Sportangebote der Krankenkassen

Viele Krankenkassen bieten eigene Online-Kurse, Apps oder Präventionsprogramme an, die häufig kostenfrei oder bezuschusst genutzt werden können. Diese Angebote sind meist beispielsweise Rückenfit oder Entspannung.

Digitale Reha- und Präventionsprogramme

Diese Angebote sind speziell auf gesundheitliche Anforderungen abgestimmt, etwa zur Stärkung des Rückens oder zur Rehabilitation nach Verletzungen. Oft werden sie von Krankenkassen, ärztlichen oder physiotherapeutischen Praxen unterstützt.

Fazit: Bewegung kennt keine Altersgrenze – auch digital

Bleiben Sie zu Hause in Bewegung!



Die Übungen richten sich speziell an ältere Menschen, um Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Kraft zu trainieren. Für die Übungen werden keine Sportgeräte benötigt, Haushaltsgegenstände wie ein Stuhl oder ein Handtuch reichen bereits aus. Sie können die Übungen sowohl alleine als auch gemeinsam mit anderen durchführen.

Probieren Sie es einfach aus!

LIFE für Senioren

Was ist LiFE?

<https://www.life-alltagsuebungen.de/seniorinnen#para72>

LiFE steht für Lebensstil-integrierte Funktionelle ÜbungEn und ist ein Bewegungsprogramm, das Ihre körperliche Aktivität steigern und Ihre Bewegungssicherheit fördern soll.

Mit LiFE wird Ihr Alltag zur Trainingsmöglichkeit.

Das bedeutet Sie müssen keine zusätzliche Zeit einplanen, denn Sie trainieren während der Ausführung Ihrer alltäglichen Aufgaben z.B. während der Küchenarbeit oder beim Einkaufen. Dabei möchte LiFE Ihnen durch die Vermittlung spezieller Verhaltensstrategien zeigen, wie Sie Ihre Übungen langfristig in den Alltag integrieren können, sodass diese zur gesunden Gewohnheit werden.

Das LiFE Training ist dabei speziell auf die Zielgruppe älterer Menschen angepasst.

LIFE Kinetik: Übungen für den Alltag

Beispiele zum Ausprobieren

Die Übungen verbinden Bewegung mit kleinen Denkaufgaben – im Sitzen oder sicher hinter einer Stuhllehne.

Überkreuzbewegung: Rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zum rechten Knie, ca. 1 Minute.

Tuch werfen: Ein Handtuch von Hand zu Hand werfen und dabei laut bis 20 zählen.

Gegenläufige Hände: Eine Hand kreist auf dem Bauch, die andere klopft auf den Kopf – nach 20 Sekunden wechseln.

Balance mit Aufgabe: Festhalten, ein Bein leicht anheben und rückwärts von 30 zählen.

Empfehlung: Täglich 5 bis 10 Minuten – **lieber kurz und regelmäßig.**



LIFE Kinetik: Steigerungen

Wenn die Basisübungen leicht fallen

Steigern Sie erst das Tempo, dann die Denkaufgabe – und immer nur einen Schritt auf einmal.

Überkreuzen im Gehen: Die Überkreuzbewegung im langsamen Gehen ausführen und dabei rückwärts in Dreierschritten zählen.

Zwei Objekte: Zwei Tücher gleichzeitig von Hand zu Hand wechseln, später über Kreuz.

Farbwechsel auf Zuruf: Beim Werfen ruft eine zweite Person eine Farbe, Sie nennen einen Gegenstand dazu.

Balance mit Blickwechsel: Auf einem Bein stehen und den Kopf langsam nach links und rechts drehen.

Sicherheit: Immer in Reichweite einer Stuhllehne üben und Pausen einlegen, sobald es anstrengend wird.

NEUROATHLETIK FÜR SENIOREN

Was steckt dahinter?

Neuroathletik trainiert nicht nur die Muskeln, sondern vor allem das Nervensystem – also die Steuerung von Bewegung durch Gehirn und Sinne.

Drei Systeme im Fokus: Augen (Sehen), Gleichgewichtsorgan im Innenohr und die Körperwahrnehmung über Gelenke und Muskeln.

Ziel: Bessere Standsicherheit, sicheres Gehen, schnellere Reaktionen und mehr Vertrauen in die eigene Bewegung.

Aufwand: Kurze Einheiten von 5 bis 10 Minuten genügen, ohne Geräte und bequem zu Hause.

Gut zu wissen: Übungen sollen sich leicht anfühlen. Bei Schwindel, Übelkeit oder Unsicherheit abbrechen und ärztlich abklären.

NEUROATLETHIK: Übungen für den Alltag

Sanft starten, im Sitzen oder an der Stuhllehne

Augenfolgen: Daumen ausstrecken und mit den Augen langsam nach links, rechts, oben und unten folgen – der Kopf bleibt ruhig.

Blick fixieren, Kopf drehen: Einen Punkt an der Wand ansehen und den Kopf langsam hin und her drehen, Punkt dabei nicht aus den Augen verlieren.

Nackentmobilisation: Kopf langsam nach links und rechts neigen, jede Seite dreimal, ruhig weiteratmen.

Fußwahrnehmung: Barfuß einen Ball oder ein Handtuch unter der Fußsohle rollen, ca. 1 Minute je Fuß.

Atem und Balance: Ruhig durch die Nase ein- und länger ausatmen, dabei sicher stehen und das Gewicht leicht verlagern.

Empfehlung: Täglich 5 bis 10 Minuten, immer in Reichweite einer Stuhllehne.



LIFE und NEUROATHLETIK im Vergleich:

Zwei Wege, Gehirn und Bewegung zu verbinden

Gemeinsamkeit: Beide verbinden Bewegung mit Reizen für das Gehirn, brauchen kaum Geräte und lassen sich zu Hause umsetzen.

Life Kinetik – Schwerpunkt: Ungewohnte Bewegungsaufgaben mit Denk- und Wahrnehmungsreizen, oft spielerisch und in der Gruppe.

Neuroathletik – Schwerpunkt: Gezieltes Training von Augen, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung als Grundlage sicherer Bewegung.

Für wen: **Life Kinetik** motiviert durch Abwechslung und Spaß, Neuroathletik hilft besonders bei Unsicherheit beim Gehen und Stehen.

Kombination: Beides ergänzt sich gut – kurze Neuroathletik-Einheit zum Aufwärmen, danach eine Life-Kinetik-Übung.

Dranbleiben leicht gemacht

So wird Bewegung zur Gewohnheit

Feste Zeit wählen: Übungen an eine tägliche Gewohnheit koppeln, zum Beispiel nach dem Frühstück.

Klein anfangen: Lieber täglich 10 Minuten als einmal pro Woche eine lange Einheit.

Gemeinsam üben: Mit Partner, Nachbarin oder in einer Videogruppe bleibt die Motivation höher.

Fortschritt sichtbar machen: Kurz im Kalender abhaken oder die Wiederholungen notieren.

Freude vor Leistung: Übungen auswählen, die Spaß machen – und bei Pausen einfach wieder einsteigen.

Vielen Dank!

QUELLEN:

Weiterführende Informationen

LiFE-Programm: life-alltagsuebungen.de – Alltagsübungen und Materialien zum Lifestyle-integrated Functional Exercise Programm.

Forschung LiFE: Bundesministerium für Bildung und Forschung, Projekt LiFE-is-LiFE zur Sturzprävention (gesundheitsforschung-bmft.de).

Neuroathletik: BARMER, „Neuroathletik: Was bringt das Training?“ (barmer.de) sowie lienhard-neuroathletic.com.

Bewegungsförderung: Bundesministerium für Gesundheit, Bestandsaufnahme „Bewegungsförderung bei älteren Erwachsenen ab 65 Jahren“.

Digitale Kurse: AOK Gesundheits- und Präventionskurse (aok.de/pk/gesundheitskurse) und praevention.digital.

Empfehlenswerte kostenlose YouTube-Kanäle und Online-Angebote für Seniorengymnastik:

YouTube-Kanäle

Gabi Fastner – beliebte Fitness-Trainerin

Viele sanfte Übungen für Senioren, oft im Stehen oder Sitzen

<https://www.youtube.com/@GabiFastner>

Geeignet für Anfänger und ältere Menschen [tigerfit \[.de\]](#)

Seniorengymnastik und Sitzgymnastik

Auf YouTube finden Sie mit den Suchbegriffen „Sitzgymnastik Senioren“, „Seniorensport zuhause“ oder „Gymnastik im Sitzen“ zahlreiche kostenlose Videos. [\[mal-alt-werden.de\]](#), [

Kostenlose Online-Angebote:

Mal-alt-werden.de

Über 100 Übungen für Senioren

Sitzgymnastik, Bewegungslieder, Ballübungen und Gruppenangebote

[Seniorengymnastik \[mal-alt-werden.de\]](https://mal-alt-werden.de)

Deutsches Seniorenportal

Informationen zu geeigneten Sportarten wie Gehen, Radfahren, Yoga und Gymnastik

[Seniorensport-Ratgeber \[seniorenportal.de\]](https://seniorenportal.de)

Digital-Café

Lockere Wissensvermittlung bei Kaffee und Kuchen

wo: im **Kratzertreff**, Hubert-von-Herkomerstr. 73, 86899 Landsberg

wann:

prinzipiell jeweils am 4. **Montag** im Monat, 14 – 16.00 Uhr

28. September, 26. Oktober, 23. November, 21. Dezember 2026

