

# Das GYMWELT -Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

„Liebe Turn- und Sportfreunde,

*die überaus dynamische Ausbreitung des neuartigen Coronavirus stellt für uns alle die größte Herausforderung in der jüngeren Geschichte unseres Landes dar.*

*[...] Sämtliche Lebensbereiche sind von der Krise betroffen: das Berufs- und Privatleben, das Gesundheitswesen, das wirtschaftliche Leben, das gesamte gesellschaftliche Leben und damit auch der Sport! [...]*

*Jeder Einzelne von uns wird mit Einschränkungen konfrontiert, die wir uns vor wenigen Tagen noch nicht vorstellen konnten.*

*Wer hätte sich vorstellen können, dass wir uns – egal ob im Verein oder im Verband oder auch unorganisiert – zum gemeinsamen Bewegen, zum gemeinsamen Trainieren, zu Wettkämpfen, zu den zahlreichen Veranstaltungen [...] nicht mehr verabreden dürfen? [...]*

*Alle diese Einschränkungen sind zur Eindämmung der Epidemie, sind im Interesse der Gesundheit und Lebenserhaltung von uns Menschen wichtig und richtig.*

*Sämtliche Maßnahmen werden von uns mitgetragen und absolut unterstützt! [...]*

*Daher bleiben Sie – so gut es in der Krisenzeit geht – in Bewegung, um sich und Ihr Immunsystem zu stärken, bevor wir uns dann wieder gemeinsam zum Sporttreiben in den Vereinen und Verbänden treffen können. [...]*“

*Auszug aus der Pressemitteilung von Dr. Alfons Hölzl, Präsident des Deutschen Turner-Bundes, vom 22.03.2020 – Die vollständige Pressemitteilung unter [www.dtb.de](http://www.dtb.de)*

Wir als Deutscher Turner-Bund (DTB) haben uns dieser neuen Situation angenommen und sind auch in dieser Zeit für Sie da und unterstützen Sie bei der Gestaltung eines bewegten Alltags.

Die GYMWELT des DTB hat hierzu ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten oder im Park durchgeführt werden können.

## Was beinhaltet das Programm?

„**Mach mit, bleib fit!**“ – ab sofort stellen wir Ihnen jeden Montag eine Bewegungseinheit vor, die eine Vielzahl an Übungen enthält, die für Jederfrau und Jedermann geeignet und ohne Geräte durchzuführen sind. Die Übungen können Sie so oft Sie mögen in der Woche durchführen, wir empfehlen eine tägliche Einheit von ca. 30 Minuten.

Die einzelnen Bewegungseinheiten stehen immer unter einem bestimmten Thema und umfassen eine ausgewogene Kombination von Übungen zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination. Weiterhin stehen Entspannungs- und Atemübungen sowie Denkaufgaben auf dem Plan, sodass Ihre körperliche und geistige Gesundheit gefördert wird.

Zur besseren Veranschaulichung sind die meisten Übungen mit Bildern versehen, an einigen Stellen gibt es auch eine Verlinkung zu Videos. Nutzen Sie auch diese und erweitern Sie somit Ihr Repertoire an Übungen.

Auch eine kurze Aufwärmung und ein Ausklang gehören zum Programm und stellen einen entscheidenden Teil jeder Bewegungseinheit dar. Im Rahmen des GYMWELT-Spezials 60 Plus stellen wir ein kurzes Aufwärm- und Ausklangprogramm bereit, welches für jede Bewegungseinheit genutzt werden kann.

## Wie erhalte ich Zugang zum Programm?

Das Programm ist kostenfrei und für alle online zugänglich.

Jeden Montag wird auf der GYMWELT-Seite der DTB-Webseite die neue Bewegungseinheit als pdf-Dokument eingestellt. Über folgenden Link gelangen Sie direkt zur Webseite und können sich das Programm downloaden (und ausdrucken):

[www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > *Gesund und fit zu Hause* > *GYMWELT-Spezial 60 Plus*



Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes Zuhause zu schaffen.

Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Webseite oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen.

*Gemeinsam bleiben wir gesund und bewegt zu Hause!*



**Bitte beachten Sie auch die beigefügte Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des „GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“.**

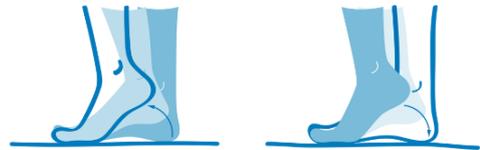
Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung, wie z. B. den aktuell bestehenden Kontaktbeschränkungen, Folge zu leisten.

** Thema der Woche: Ein Tag in Bewegung**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt in diesen Tagen nicht nur viele hilfreiche Tipps zum Thema Infektionsschutz, sie hat auch Übungen zusammengestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Hilfe dieser Anregungen aus dem BZgA-Programm „Älter werden in Balance“ können Sie einen ganzen Tag individuell mit kurzen Übungen ausfüllen. Sie können die Übungen natürlich auch auf mehrere Tage verteilen und vor allem immer wieder anwenden.

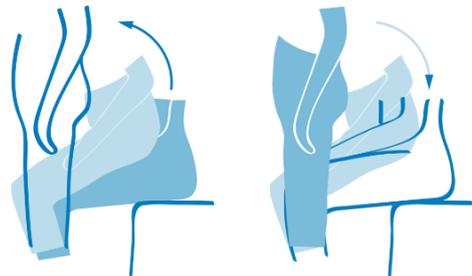
**Morgens**

Starten Sie bewegt in den Tag, denn „Morgenstund´ hat Gold im Mund!“. Bei der alltäglichen Körperpflege am Morgen kann bereits das Badezimmer zur Trainingsstätte werden. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht mit einer einfachen Übung, die Sie während des Zähneputzens durchführen können: Wippen Sie von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Das geht ganz einfach und fördert zudem Ihre Durchblutung. Achten Sie auf einen sicheren Stand!



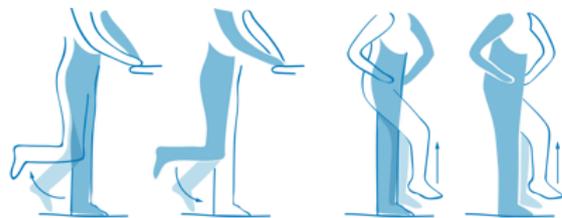
**Vormittags**

Sie haben sich während des Telefonierens, beim Lesen oder bei einer anderen Tätigkeit beim längeren Sitzen ertappt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder - am besten gleich mehrmals hintereinander. Je öfter Sie eine sitzende Tätigkeit unterbrechen oder die Sitzposition wechseln desto besser.



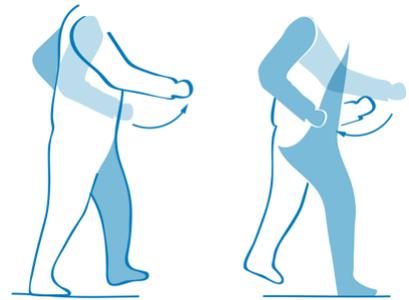
**Mittags**

Wissen Sie, wie viele Varianten es beim Stehen gibt? Wenn Sie länger stehen (z.B. bei der Arbeit oder im Haushalt), dann versuchen Sie abwechslungsreich zu stehen. Das heißt, dass Sie z.B. das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagern können, dass Sie versuchen einbeinig zu stehen oder dass Sie im Wechsel versuchen Ihr Bein anzuwinkeln und den Fuß zum Gesäß zu führen. Seien Sie kreativ, versuchen Sie etwas Neues, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Sie trainieren dabei Kraft, Koordination und Gleichgewicht.



### Nachmittags

Am Nachmittag kann ein kleiner Spaziergang wahre Wunder bewirken! Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Arme mitschwingen und Ihre Atmung angepasst ist (Laufen ohne zu Schnaufen). Sie können auch zwischendurch die Geschwindigkeit variieren. Tageslicht und Sauerstoff schenken Ihnen neue Energie und so tun Sie Ihrer Ausdauer etwas Gutes. Bitte wahren Sie Abstand zu anderen Menschen und gehen Sie nur alleine oder zu zweit nach draußen.



### Abends

Sie sitzen am Abend auch einmal gern auf dem Sofa, kein Problem. Mit dieser Übung können Sie auch diese Zeit nutzen, um die obere Rückenmuskulatur und den Schulterbereich zu mobilisieren und zu kräftigen. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt kreisen Sie mit ausgestreckten Armen nach hinten. Ihre Körpermitte ist dabei angespannt und stabil. Variieren Sie die Bewegungsweite (kleine Kreise bis große Kreise). Die Übung können Sie 4 Mal für jeweils 30 Sekunden durchführen.



**Meine „Hausaufgabe“ diese Woche:**  
Ich bewege mich jeden Tag mind. 30 min.  
Dazu nutze ich die obenstehenden Übungen.



**Ausblick für die nächste Woche:**

*„Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt“*

**Info**

Wie haben Ihnen die Bewegungseinheit gefallen? Haben Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können? Wie lange haben Sie es ausprobiert und wie fühlen Sie sich dadurch? Vielleicht haben Sie eigene Alltagsübungen entworfen und wollen der BZgA davon berichten?

Schreiben Sie eine E-Mail an [info@aelter-werden-in-balance.de](mailto:info@aelter-werden-in-balance.de)

Weitere Infos (Übungen, Video u.v.m.) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt es hier:

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de) → Online-Bewegungsangebote

**Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“?**

Mehr unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus