

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

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

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

www.gymwelt.de > *Gesund und fit zu Hause* > *GYMWELT-Spezial 60 Plus*



Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes zu Hause zu schaffen.

Teilen Sie dieses Informationsblatt, den Link zur Website 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 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: Gehirnjogging

In dieser Woche bringen wir Ihr Gehirn in Bewegung, denn nicht nur der Körper sollte regelmäßig trainiert werden, auch das Gehirn benötigt tägliche Anforderungen.

Durch das sogenannte „Gehirnjogging“ können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit, Ihr Konzentrationsvermögen und Ihr Kurzzeitgedächtnis gezielt trainieren und somit die Gedächtnisleistung steigern oder zumindest erhalten.

Probieren Sie es aus – alleine oder zu zweit – und bringen Sie Ihr Gehirn ins Schwitzen. Gehirnjogging hält fit und macht auch Spaß!

Halten Sie gerne das Ritual aufrecht und führen Sie zu Beginn die Aufwärmübungen durch und bereiten Sie auch Ihre Muskeln auf die Übungen vor.



Die Übungen zur Aufwärmung und zum Ausklang finden Sie als einzelne Dokumente zum kostenfreien Herunterladen auf der Website www.gymwelt.de.

Weiter geht's mit dem Hauptteil: Gehirnjogging

„Morgens nach dem Aufstehen“

Gewohnheiten verändern

Fangen Sie schon morgens an Ihre Gewohnheiten zu durchbrechen. Führen Sie beim Zähneputzen, Waschen oder Kämmen folgende Bewegungsaufgaben durch:

- Nehmen Sie anstelle der rechten Hand die linke Hand (als Linkshänder die rechte).
Wechseln Sie alle 10 Sekunden die Hand.
- Stehen Sie auf einem Bein und halten das Gleichgewicht, wechseln Sie das Bein.
Steigerung: Stehen Sie sicher auf einem Bein, dann schließen Sie die Augen.



Gewohnheiten bestimmen unseren gesamten Tag. Versuchen Sie auch bei Tätigkeiten wie z. B. Putzen, Kochen oder Essen Ihre gewohnten Abläufe zu verändern und Ihr Gehirn somit zu fordern.

Zeitungslesen mal anders

- Nehmen Sie sich eine Zeitung und markieren Sie in einem ausgewählten Artikel alle „K“ (oder einen anderen Buchstaben). Wie viele sind es?
- Suchen Sie sich einen anderen Artikel und streichen Sie einen vorher festgelegten Buchstaben auf der gesamten Seite durch.



Foto: Dniekverlaan_Pixabay

„Beim Spaziergehen am Nachmittag“

Zählen

- a) Gehen Sie vorwärts und zählen Sie dabei rückwärts (beginnen Sie z.B. bei der Zahl 50).
- b) Gehen Sie vorwärts und zählen Sie dabei rückwärts von 100 beginnend – aber nur die geraden Zahlen.

Buchstabieren und Wörter merken

- a) Gehen Sie spazieren und buchstabieren Sie dabei den Namen von Gegenständen, die Sie sehen, vor- und rückwärts. *Weiterlaufen dabei nicht vergessen!*
- b) Kennen Sie die Straßennamen in Ihrem Wohnviertel? Versuchen Sie sich diese zu merken und abends zu wiederholen. Beim nächsten Spaziergang können Sie die Namen prüfen oder weitere dazu lernen.



Partnerübungen

- a) Stellen Sie sich während dem Gehen gegenseitig Rechenaufgaben.
- b) Bilden Sie einen kurzen Satz – Ihr*e Partner*in muss diesen vorwärts oder rückwärts buchstabieren.



In der zweiten Ausgabe „Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt“ des GYMWELT-Spezials (veröffentlicht am 06.04.2020) wurden Ihnen unterschiedliche Gangvariationen vorgestellt. Probieren Sie die oben genannten Übungen bei unterschiedlichen Gangvariationen aus.

„Für zwischendurch“

Fingerspitzengefühl

- a) Nehmen Sie Ihre dominante Hand und berühren Sie nacheinander mit dem Zeigefinger, dem Mittelfinger, dem Ringfinger und den kleinen Finger Ihren Daumen. Dann den ganzen Weg zurück. Versuchen Sie hierbei immer schneller zu werden und die Übung fehlerfrei durchzuführen.
Wechseln Sie die Hand.
- b) Führen Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durch.



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram

Knoten in den Armen

- a) Strecken Sie beide Arme gerade nach vorne aus.
- b) Führen Sie Ihre linke Hand zur Nase und kneifen mit Daumen und Zeigefinger in die Nase. Gleichzeitig geht die rechte Hand an das Ohr und Daumen und Zeigefinger umfassen das Ohrläppchen.
Versuchen Sie die Bewegung fließend und so schnell wie möglich durchzuführen.

Wechseln Sie die Seiten.



„Jonglieren“

Nehmen Sie sich zwei kleine Bälle (oder alternativ: zwei Packungen Taschentücher oder (leere) Klopapierrollen) und halten Sie in jeder Hand einen Ball:

- a) Werfen Sie die Bälle zunächst abwechselnd hoch und fangen ihn wieder mit der gleichen Hand auf – wie hoch können Sie werfen und wieder fangen?
- b) Werfen Sie nun beide Bälle gleichzeitig hoch und fangen sie wieder mit der zugehörigen Hand auf.
- c) Werfen Sie den Ball hoch und fangen Sie ihn mit der anderen Hand wieder auf.
- d) Werfen Sie beide Bälle hoch, kreuzen Sie die Arme vor dem Körper und fangen Sie die Bälle so.



Fotos dieser Seite: DTB_Heiko Wolfram



„Jonglieren“ können Sie auch zu zweit. Werfen Sie sich einen Ball oder beide Bälle zu und variieren Sie dabei die Flugbahn und die Wurfhöhe.

Als Steigerung können Sie beim Werfen oder Fangen auf einem Bein stehen.

„Abends auf der Couch“

- a) Was haben Sie heute gemacht? Gehen Sie Ihren Tag in umgekehrter Reihenfolge gedanklich durch (enden Sie mit dem Aufstehen morgens).
- b) Wo würden Sie gerne mal wieder hinfahren oder hinlaufen? Gehen Sie den Weg im Kopf durch: Wo müssen Sie abbiegen, wie sieht die Kreuzung aus, ...?

Geschafft!

Aber nicht den Ausklang vergessen...

Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:
Ich baue die oben beschriebenen Übungen
in meinen Alltag ein und trainiere mein
Gedächtnis regelmäßig.



Ausblick auf die nächste Woche:
„Im Fokus: Rücken und Bauch“

Info

Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial? Mehr unter www.gymwelt.de > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus