



Silke Hubrig

Bewegen mit Alltagsgegenständen

Über 70 Aktivierungsideen
mit Schwung



Satz und Umschlag: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Druck: FINIDR, Czech Republic

ISBN 978-3-948106-75-1

© 2025 SingLiesel GmbH, Fritz-Erler-Straße 25, D-76133 Karlsruhe

info@singliesel.de, www.singliesel.de

Bildnachweise: Shutterstock.com

Alle in diesem Buch aufgeführten Bewegungs- und Aktivierungsangebote sind aus der jahrelangen Anwendung und Erprobung in der Praxis entstanden. Bei jeder Aktivierung, bei jeder Übung sind die Biografie und die Grundbedürfnisse jedes einzelnen Menschen zu berücksichtigen. Die Empfindsamkeit sowie die herabgesetzte Mobilität bei älteren Menschen sind mit höchster Sensibilität zu beachten. Nicht jedes Beschäftigungsangebot passt zu jedem Menschen. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

In diesem Buch befinden sich Links und Angaben zu Webseiten Dritter. Bitte beachten Sie, dass sich die Autorin und der SingLiesel Verlag die Inhalte Dritter nicht zu eigen machen, für die Inhalte nicht verantwortlich sind und keine Haftung übernehmen.

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch Verfahren wie Speicherung, Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Silke Hubrig

Bewegen mit Alltagsgegenständen

Über 70 Aktivierungsideen
mit Schwung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Zur Organisation einer Bewegungsstunde	8
<i>Pappteller</i>	11
<i>Luftballons</i>	19
<i>Malerfolie</i>	29
<i>Strumpfhosen</i>	37
<i>Fliegenklatschen</i>	45
<i>Regenschirme</i>	53
<i>Plastikflaschen</i>	63
<i>Putzschwämme</i>	75
<i>Chiffontücher</i>	83
<i>Schuhkartons</i>	93
<i>Handtücher</i>	101
<i>Besen</i>	109
<i>Bierdeckel</i>	117
<i>Kochlöffel</i>	125
<i>Kunststoffröhren</i>	133
<i>Eimer</i>	141
<i>Wollknäuel</i>	147
Quellen	152
Über die Autorin	152

Zur Organisation einer Bewegungsstunde

Der **Raum**, in dem die Bewegung stattfindet, sollte so groß sein, dass alle Teilnehmenden auf Stühlen mit ca. zwei Metern Abstand zueinander in einem Kreis sitzen können. Die Stühle sollten lediglich eine Rückenlehne und keine Armlehnen haben. Der Raum sollte gut zu lüften und auch zu heizen sein. Daneben sollte der Raum gut beleuchtet sein und einen rutschfesten Boden haben. Praktisch ist es, wenn Toiletten für die Teilnehmenden auf kurzem Weg gut zu erreichen sind. Insbesondere an warmen Tagen sollten den Teilnehmenden Getränke zur Verfügung gestellt werden bzw. eine Möglichkeit, mitgebrachte Getränke abzustellen. Die Bewegungsstunde sollte im Stuhlkreis durchgeführt werden. So kann jeder jeden sehen und alle können miteinander in Kontakt kommen. Die in diesem Buch beschriebenen Ideen sind nahezu alle für den Stuhlkreis konzipiert. Abweichungen werden jeweils unter „Vorbereitung“ erläutert.

Sie sollten alle Teilnehmenden stets im Blick haben. Die **Gruppengröße** ist also abhängig vom eigenen Zutrauen, die Gruppe im Blick zu haben, sowie von der Konstitution, Tagesform und von möglichen Einschränkungen der Teilnehmenden.

Als **Materialien** eignen sich grundsätzlich alle „ungefährlichen“ Alltagsgegenstände, die zur Bewegung anregen. In diesem Buch finden Sie Ideen zu einigen solcher Gegenstände wie Pappteller, Luftballons, Malerfolie oder Strumpfhosen. Die Materialien sollten in ausreichender Menge gesammelt oder günstig erworben werden. Hilfreich kann ein Aushang oder Aufruf sein, beispielsweise zum Sammeln ausrangierter Regenschirme oder Handtücher. Andere Materialien, wie Fliegenklatschen oder Eimer, können günstig eingekauft werden. Schuhkartons bekommt man, auch in größeren Mengen, oftmals in Schuhläden. Bierdeckel sind mitunter als Spende eines Lokals erhältlich.

Wenn die Anschaffung schwierig ist oder es zu wenig Platz zum Lagern der Materialien gibt, besteht auch die Möglichkeit, die Teilnehmenden vorher zu informieren, welches Übungsgerät sie selbst mitbringen sollten. Das könnte beispielsweise bei einem Handtuch gut funktionieren.

Für einige der vorgestellten Ideen und Impulse werden neben dem Hauptmaterial auch weitere Materialien benötigt. Es bietet sich an, einige dieser Materialien grundsätzlich

in der Nähe des Übungsraumes aufzubewahren, wie etwa Zeitungen oder Luftballons.

In manchen Bewegungs- und Spielphasen kann der Einsatz von **Musik**, wie etwa von Oldies oder Schlagern, animierend und motivierend sein. Die Musik kann mit einem Smartphone oder auf klassische Weise mit einem CD-Player abgespielt werden.

Die **Dauer** der Bewegungsstunde richtet sich nach den Möglichkeiten der Teilnehmenden. Ein guter Richtwert ist 45 Minuten.

Jede Bewegungsstunde soll vorab im Rahmen von **drei Phasen** geplant werden:

- Aufwärmphase: Die Teilnehmenden werden durch einfache Übungen oder Spiele physisch und auch psychisch auf Bewegungserlebnisse in der Gruppe vorbereitet.
- Aktivierungsphase: Hier werden bewegungsintensivere Spiele und Übungen durchgeführt.
- Abschlussphase: Es findet ein Ausklang der Bewegungsstunde statt, z.B. durch ein ruhiges Gruppenspiel.

Die vorgestellten Bewegungs- und Spielideen sind an die jeweiligen Teilnehmenden anzupassen. Wenn die individuellen Möglichkeiten der Senioren und Seniorinnen sehr unterschiedlich sind, so sollten auch unterschiedliche Übungen angeboten werden, die jedoch als Gruppe gemeinsam ausgeführt werden können. Differenzierung ist bei einer so durchmischten Gruppe wie der der älteren Menschen absolut notwendig. Falls dieses bei einem Gruppenspiel nicht passt, dann sollten Sie sich an den Möglichkeiten der „schwächsten“ Person orientieren. Bewegung ist eine großartige Sache und niemand sollte durch Überforderung die Bewegungs- und Spielfreude verlieren.

Sie sollten abschätzen und entscheiden, wann kleine **Pausen oder auch Wiederholungen** eingebaut werden. Gespräche, die eine körperliche Pause ermöglichen, sind erwünscht. Kommunikation ist psychisch anregend und aktivierend. Die **individuellen Möglichkeiten und Grenzen** der Teilnehmenden sollten sowohl bei der Planung der Bewegungseinheit als auch bei ihrer Umsetzung stets berücksichtigt werden.

An erster Stelle steht die **Freude am Spielen und an der Bewegung** in der Gruppe. Die Freude an Bewegung kann erheblich dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität von älteren Menschen zu steigern. Auch ein herzhaftes Lachen kann ein gutes Bauchmuskeltraining sein, die Durchblutung steigern und Glückshormone freisetzen.

Pappteller



Pappteller können kostengünstig in großen Mengen erworben werden. Sie sind stabil und können mehrfach für Bewegungsstunden verwendet werden.

„Am liebsten habe ich auf meinem Teller ...!“

- Ziel**
- *Einstimmung*
 - *Stärkung des Gruppengefühls*
- Material**
- *1 Pappteller*

So wird's gemacht

Zeigen Sie den Teilnehmenden einen Pappteller mit den Worten „Am liebsten habe ich auf meinem Teller eine Bratwurst.“ Geben Sie den Teller im Uhrzeigersinn an die neben Ihnen sitzenden Person weiter und fragen Sie: „Was haben Sie gerne auf dem Teller?“ Die Person nennt etwas und gibt den Pappteller mit derselben Frage weiter. So wird der Teller von Person zu Person im Kreis herumgereicht und alle sagen, was sie gerne darauf hätten.

Variante für fitte Teilnehmende

Das Spiel wird nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ gespielt. Alle wiederholen das, was die vorherigen Teilnehmenden gesagt haben, und fügen etwas Eigenes dazu. Natürlich dürfen alle mithelfen, wenn jemand einmal nicht weiterweiß.

Bitte weitergeben!

- Ziel**
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
 - Förderung der Anpassungsfähigkeit an eine andere Person
- Material**
- pro Person 1 Pappteller
 - 1 Tennisball
 - 1 Schlüsselbund
 - 1 Tischtennisball
 - 1 Sandsäckchen

So wird's gemacht

Alle Teilnehmenden bekommen einen Pappteller. Einer Person wird ein Tennisball auf den Teller gelegt. Dieser wird nun im Uhrzeigersinn von Teller zu Teller im Kreis weitergegeben, bis er wieder am Ausgangspunkt angelangt ist. Die Hände dürfen den Ball dabei nicht berühren.

In der nächsten Runde wird zusätzlich ein Schlüsselbund ins Spiel gebracht und von Teller zu Teller weitertransportiert. In einer dritten Runde kommt außerdem ein Sandsäckchen hinzu.

Variante für fitte Teilnehmende

Es werden weitere unterschiedliche kleine Gegenstände ins Spiel gebracht, sodass es kaum noch Pausen für die Teilnehmenden gibt.

Zusätzlich erschwert werden kann diese Übung, wenn leichte Gegenstände, wie etwa Tischtennisbälle, weitertransportiert werden müssen und wenn das Tempo erhöht wird.

Unser Picknick – eine Bewegungsgeschichte

- Ziel**
- Trainieren der Beweglichkeit
 - Förderung der koordinativen Fähigkeiten
 - Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Material**
- pro Person 1 Pappteller

So wird's gemacht

Alle Teilnehmenden bekommen einen Pappteller. Erzählen Sie folgende Geschichte und leiten Sie dazu die entsprechenden Bewegungen an.

Text	Bewegungsidee
<i>Was für ein herrliches Wetter heute. Die Sonne steht hoch am Himmel und kein Wölkchen ist zu sehen.</i>	Der Pappteller wird hoch über den Kopf gehalten.
<i>Wie wäre es mit einem Picknick im Wald? Wir packen ein paar Dinge zusammen und steigen in das Auto.</i>	Der Teller wird wie ein Lenkrad auf Bauchhöhe vor dem Körper gehalten.
<i>Es geht los. Wir fahren links um die Kurve.</i>	Aus dem Schultergelenk heraus werden die Arme mit dem Teller zur linken Seite und wieder zurückgedreht.
<i>Wir fahren rechts um die Kurve.</i>	Ebenso, aber zur rechten Seite und zurück.
<i>Schon sind wir da. Wir parken am Waldrand und steigen aus. Wir nehmen unsere Sachen. Obwohl einige Wolken am Himmel zu sehen sind, scheint die Sonne sehr heiß auf uns herab. Zum Glück haben wir unseren Sonnenhut dabei. Wir setzen ihn auf den Kopf und gehen los in den Wald.</i>	Der Pappteller wird auf den Kopf gelegt und balanciert. Die Beine gehen am Platz. Die Arme werden angewinkelt und gegengleich mitbewegt.

<i>Wir halten an einer Lichtung an. Ein schöner Ort. Wir setzen uns auf den Boden. Es ist heiß und etwas schwül. Zum Glück haben wir an unseren Fächer gedacht.</i>	Der Pappteller wird als Fächer benutzt.
<i>Jetzt wäre es gut, eine Kleinigkeit zu essen. Wir packen unseren Proviant aus.</i>	Der Pappteller wird auf dem Boden abgelegt.
<i>Oje! Es wird immer dunkler am Himmel und ein Sturm zieht auf. In der Ferne hören wir ein Donnernrollen. Wir sollten lieber schnell wieder nach Hause fahren. Wir packen unsere Sachen ein.</i>	Der Pappteller wird wieder aufgehoben.
<i>Schnell gehen wir zurück zum Auto.</i>	Die Füße gehen am Platz. Die Arme werden angewinkelt und gegengleich mitbewegt. Eine Hand hält den Pappteller.
<i>Der Regen wird stärker und stärker. Wie gut, dass wir einen Regenschutz dabei haben.</i>	Der Pappteller wird wie ein Dach über den Kopf gehalten, während die übrigen Bewegungen weiter ausgeführt werden.
<i>Da ist das Auto! Ich sehe es schon!</i>	Die Bewegungen werden schneller.
<i>Angekommen! Schnell hineinsetzen und die Tür zumachen. Oh, wie gemütlich es auf einmal ist, wenn man den Regen auf das Auto prasseln hört.</i>	Mit dem Pappteller seitlich gegen den Stuhl schlagen, um das Regengeräusch zu imitieren.

Variante für fitte Teilnehmende

Die Bewegungsgeschichte wird im Stehen neben dem Stuhl begonnen. Der Stuhl symbolisiert das Auto und später den Boden, auf den man sich zum Picknicken setzt.