03.01 Seniorentraining

Ganzkörper-Trainingsplan zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht, Mobilität, Ausdauer und Alltagssicherheit

Parameter	Inhalt
Zielgruppe	Seniorinnen und Senioren, Einsteiger oder Wiedereinsteiger ohne akute Beschwerden
Trainingshäufigkeit	2 bis 3 strukturierte Einheiten pro Woche plus tägliche leichte Bewegung
Dauer pro Einheit	ca. 35-50 Minuten
Intensität	leicht bis moderat, RPE 3-6/10, sicher und kontrolliert
Material	stabiler Stuhl und Widerstandsband

Trainingsprinzip: Seniorentraining verbindet funktionelle Ganzkörperkraft, Gleichgewicht, Mobilität, Koordination und sanfte Ausdauer für mehr Alltagssicherheit und Selbstständigkeit. Alle Übungen werden langsam, schmerzfrei und in sicherer Umgebung ausgeführt; ein stabiler Stuhl dient bei Bedarf als Unterstützung.
Progression: Obere Wiederholungszahl sicher erreichen, danach Wiederholungen, Bandwiderstand oder Satzzahl schrittweise erhöhen.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Kreislauf aktivieren, Gelenke vorbereiten, sichere Bewegung einleiten	6-10 Min.	Marschieren, Schulterkreisen, Fussmobilisation und leichte Alltagsbewegungen
Hauptteil	Kraft, Gleichgewicht, Mobilität, Koordination und funktionelle Alltagssicherheit	20-30 Min.	2 Runden mit funktionellen Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen an Stuhl und Widerstandsband
Ausklingen	Puls senken, Spannung regulieren, Beweglichkeit erhalten	5-8 Min.	lockeres Gehen, Dehnen, Atemfokus

Einwärmen

Sitzendes Marschieren
Belastung: Kreislauf/Beinaktivierung
Ausführung: Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, abwechselnd die Knie leicht anheben und die Arme locker mitschwingen.
Umfang: 1-2 Sätze x 2 Min. | Pause kurz
Technik: Aufrecht sitzen, Schultern locker, Atmung ruhig halten.

Schulterkreisen im Sitzen
Belastung: Schulter/Nacken/Mobilität
Ausführung: Schultern langsam nach hinten und nach vorne kreisen, Bewegungsradius angenehm halten.
Umfang: 1-2 Sätze x 8-10 Kreise je Richtung | Pause kurz
Technik: Nacken lang, keine Schmerzen, langsam bewegen.

Fersen-Zehen-Wippe im Sitzen
Belastung: Fussgelenk/Wade/Schienbein
Ausführung: Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Fersen und Zehen im Wechsel anheben und kontrolliert absenken.
Umfang: 1-2 Sätze x 10-12 Wiederholungen | Pause kurz
Technik: Füsse hüftbreit, Bewegung ruhig aus dem Fussgelenk, Knie stabil halten.

Hauptteil

Aufstehen und Hinsetzen am Stuhl
Belastung:Beine/Gesäss/Alltagskraft
Ausführung: Von der vorderen Stuhlhälfte kontrolliert aufstehen und langsam wieder hinsetzen.
Umfang: 2 Runden x 8-12 | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Füsse sicher aufstellen, Knie folgen den Füssen, bei Bedarf Armlehnen nutzen.

Sitzendes Rudern mit Widerstandsband
Belastung: oberer Rücken/Arme/Haltung
Ausführung: Aufrecht sitzen, Band um die Füsse legen und die Enden kontrolliert zur Taille ziehen.
Umfang: 2 Runden x 8-12 | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Brustbein aufrecht, Schultern tief, Band ohne Ruck zurückführen.

Wanddrücken
Belastung: Brust/Schulter/Trizeps
Ausführung: Hände auf Schulterhöhe an die Wand setzen, Körper kontrolliert zur Wand führen und wieder wegdrücken.
Umfang: 2 Runden x 8-12 | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Körper bleibt in einer Linie, Ellbogen leicht nach unten, schmerzfrei arbeiten.

Fersenheben mit Balance-Halt
Belastung: Waden/Fussgelenk/Gleichgewicht
Ausführung: Am Stuhl bei Bedarf leicht festhalten, auf die Zehenspitzen heben, kurz halten und langsam absenken.
Umfang: 2 Runden x 10-12 | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Gewicht mittig über dem Fuss, Knie weich, Bewegung ohne Schwung.

Marschieren im Stand am Stuhl
Belastung: Koordination/Hüftbeugung/Kreislauf
Ausführung: Abwechselnd ein Knie anheben und bei Bedarf eine Hand am Stuhl lassen.
Umfang: 2 Runden x 30-45 Sek. | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Aufrecht bleiben, kontrolliertes Tempo, Fuss sicher aufsetzen.

Seitliches Beinheben am Stuhl
Belastung: Hüfte/Gesäss/Beinachse
Ausführung: Am Stuhl festhalten, ein Bein gestreckt seitlich anheben und kontrolliert zurückführen.
Umfang: 2 Runden x 8-12 je Seite | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Becken gerade halten, Oberkörper ruhig, Fussspitze zeigt nach vorne.

Tandemstand am Stuhl
Belastung: Gleichgewicht/Standfestigkeit
Ausführung: Einen Fuss versetzt direkt vor den anderen stellen und die Position ruhig halten.
Umfang: 2 Runden x 20-30 Sek. je Seite | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Stuhl griffbereit, Blick nach vorne, Standbreite bei Bedarf vergrössern.

Sitzende Rumpfdrehung
Belastung: Rumpf/Mobilität/Koordination
Ausführung: Aufrecht sitzen, Arme vor der Brust halten und den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen.
Umfang: 2 Runden x 6-8 je Seite | Wechselpause 30-60 Sek.
Technik: Becken bleibt ruhig, Bewegung klein und schmerzfrei, ruhig weiteratmen.

Ausklingen

Langsames Gehen oder Marschieren im Stand
Belastung: Pulsregulation/Kreislaufberuhigung
Ausführung: Langsam im Raum gehen oder am Platz marschieren, Tempo bewusst reduzieren und die Arme locker mitschwingen lassen.
Umfang: 1 Satz x 2-3 Min. | Pause -
Technik: Nicht abrupt stoppen, aufrechte Haltung beibehalten und ruhig durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

Brust- und Schulteröffnung im Sitzen
Belastung: Brust/Schulter
Ausführung: Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Hände locker hinter dem Rücken oder seitlich am Stuhl halten und die Brust sanft öffnen.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Nacken lang, Schultern tief, Bewegung klein und angenehm halten.

Wadenmobilisation am Stuhl
Belastung: Wade/Fussgelenk/Beinrückseite
Ausführung: Hinter dem Stuhl stehen, eine Ferse bewusst zum Boden bringen und das Fussgelenk sanft bewegen oder kurz in der Dehnung halten.
Umfang: 1-2 Sätze x 20-30 Sek. je Seite | Pause kurz
Technik: Stuhl nur zur Sicherheit nutzen, Knie weich halten und ohne Federn arbeiten.