



GABI  
FASTNER

# SPORTLICH AKTIV

mit 50+

**100 ÜBUNGEN**  
für zu Hause

*An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei TOGU für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buchs und für Ihre innovativen Produkte bedanken.*

*Brasil® und Redondo® Ball sind eingetragene Warenzeichen der TOGU GMBH.*

## **Allgemeine Hinweise**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

GABI FASTNER

# SPORTLICH AKTIV mit 50+

**100 ÜBUNGEN**  
für zu Hause

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Meyer & Meyer Verlag

## **Sportlich aktiv mit 50+**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2024 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840315145

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>8</b>
1.1 Warum Gymnastik ab 50 Jahren wichtig ist .....	8
1.2 Zielgruppe des Buchs .....	9
<b>2 Alterswehwehchen beim Sport – wie man damit umgeht</b> .....	<b>10</b>
<b>3 Verletzungsprävention</b> .....	<b>16</b>
<b>4 Motivationstipps für das Training</b> .....	<b>17</b>
<b>5 Was gehört zu einem ausgewogenen Training alles dazu?</b>	
<b>Grundlagen der Gymnastik</b> .....	<b>18</b>
5.1 Mobilisation .....	18
5.2 Koordination .....	34
Exkurs: Input – Verarbeitung – Output Gehirn .....	35
5.3 Herz-Kreislauf-System .....	42
5.4 Kräftigung .....	45
Exkurs: Oberflächliche Muskulatur und die tiefen Schichten der Muskulatur .....	47
5.4.1 Kräftigung – Bauch, Rücken und Beckenboden .....	49
5.4.2 Kräftigung – Beine und Gesäß .....	85
5.4.3 Kräftigung – Schultern und Arme .....	100
5.5 Beweglichkeit und Dehnung .....	111
5.6 Entspannung und Wahrnehmung .....	137
5.6.1 Entspannungsgeschichten .....	146
5.6.2 Atemübungen .....	151
<b>6 Trainingspläne</b> .....	<b>159</b>
6.1 Wirbelsäulengymnastik .....	160
6.1.1 Das 15-Minuten-Programm .....	160
6.1.2 Das 30-Minuten-Programm .....	162
6.1.3 Das 45-Minuten-Programm .....	167

<b>6.2 Funktionelles Training</b> .....	<b>173</b>
6.2.1 Das 15-Minuten-Programm .....	173
6.2.2 Das 30- Minuten-Programm .....	175
6.2.3 Das 45-Minuten-Programm .....	178
<b>6.3 Figurtraining</b> .....	<b>183</b>
6.3.1 Das 15-Minuten-Programm .....	183
6.3.2 Das 30-Minuten-Programm .....	185
6.3.3 Das 45-Minuten-Programm .....	188
<b>6.4 Bauch intensiv</b> .....	<b>192</b>
6.4.1 Das 10-Minuten-Programm .....	192
6.4.2 Das 20-Minuten-Programm .....	193
6.4.2 Das 30-Minuten-Programmm .....	195
<b>6.5 Oberkörpertraining</b> .....	<b>198</b>
6.5.1 Das 15-Minuten-Programm .....	198
6.5.2 Das 30-Minuten-Programm .....	200
<b>7 Ernährung</b> .....	<b>203</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>205</b>
1 Literatur .....	205
2 Bildnachweis .....	205

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen mein Buch *Aktiv mit 50+*. Als jemand, der selbst gerade die 50 erreicht hat, ist mir bewusst, wie wichtig es ist, fit und gesund zu bleiben, um die kommenden Jahrzehnte in vollen Zügen genießen zu können.

Das Buch enthält viele praktische Ideen und Übungen für ein aktives Leben ab 50 Jahren. Ich habe versucht, eine breite Palette an Trainingsformen und Aktivitäten zu berücksichtigen, um sicherzustellen, dass für jeden etwas dabei ist. Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, aktiv und fit zu bleiben – unabhängig davon, ob Sie schon immer sportlich waren oder erst später damit begonnen haben.

Mein Ziel war es, ein Buch zu schreiben, das sowohl inspiriert als auch motiviert, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Ob Sie nun Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination oder Flexibilität verbessern möchten, oder einfach nur nach neuen Ideen suchen, um sich aktiv zu halten, dieses Buch ist für Sie.

Ich möchte betonen, dass es nie zu spät ist, mit einem aktiven Lebensstil zu beginnen. Es geht nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, sondern darum, den Körper in Bewegung zu halten und gesund zu bleiben. Ein aktiver Lebensstil kann dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen die Inspiration und Motivation gibt, um aktiv zu bleiben und Ihre Gesundheit zu verbessern. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der verschiedenen Trainingsideen und Aktivitäten.

*Ihre Gabi Fastner*

# 1 Einführung

## 1.1 Warum Gymnastik ab 50 Jahren wichtig ist

Im Alter verändern sich Körper und Geist. Die Muskeln und Knochen verlieren an Masse und Stärke, die Beweglichkeit nimmt ab und auch die Sehkraft und das Gehör können nachlassen. Doch es ist ein Mythos, dass diese Veränderungen unausweichlich sind und sich nicht ein bisschen aufhalten lassen.

Durch regelmäßige Gymnastikübungen kann der Alterungsprozess verlangsamt werden. Krafttraining stärkt die Muskeln und Knochen, Dehnübungen und Koordinationsübungen verbessern die Beweglichkeit und Balance. Ausdauertraining schult das Herz-Kreislauf-System.

Aber nicht nur der Körper profitiert von Gymnastik, auch der Geist wird geschult.

Das Trainieren von Gedächtnis und Konzentration kann dazu beitragen, geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Prävention von Krankheiten. Gymnastik kann dabei helfen, chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden oder zu mildern. Auch Schmerzen im Rücken oder in Gelenken können durch gezielte Gymnastikübungen gelindert werden.

Und nicht zu unterschätzen ist, dass regelmäßige Bewegung zur Ausschüttung von Endorphinen führt, den sogenannten *Glückshormonen*, welche das Wohlbefinden und die Stimmung positiv beeinflussen und Stress abbauen.

Also los, bewegen!

Denn, regelmäßige Gymnastikübungen im Alter fördern nicht nur körperliche und geistige Gesundheit, sondern können auch zu einem gesteigerten Körpergefühl und guter Stimmung beitragen. Es ist eine einfache und effektive Methode, um körperliches und emotionales Wohlbefinden im Alter zu verbessern und somit ein aktives, gesundes und erfülltes Leben zu führen.

## 1.2 Zielgruppe des Buchs

Das Buch richtet sich dabei an alle, unabhängig davon, ob sie bereits sportlich aktiv sind oder Einsteiger oder Wiedereinsteiger sind.

Das Buch soll dabei helfen, Hemmungen abzubauen und Mut zu machen, um mit Gymnastik und Bewegung im Alter zu beginnen oder das Training wieder aufzunehmen.

Es werden Übungen und Trainingspläne vorgestellt, die auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Zielgruppe abgestimmt sind und dabei helfen, Gesundheit und körperliche Fitness zu verbessern.

Dabei wird insbesondere darauf geachtet, dass die Übungen einfach und leicht verständlich sind, sodass sie auch von Einsteigern und Wiedereinsteigern problemlos durchgeführt werden können.

Gleichzeitig werden auch fortgeschrittene Übungsvarianten vorgestellt, um auch sportliche Menschen anzusprechen und neue Herausforderungen zu bieten.

Das Buch richtet sich also an alle, die in der zweiten Lebenshälfte gesund und fit bleiben möchten und sich für Gymnastik und Bewegung interessieren, unabhängig von ihrem aktuellen Fitnesslevel.

## 2 Alterswehwehchen beim Sport – wie man damit umgeht

Im Alter von 50 Jahren und älter sind körperliche Aktivitäten wie Sport besonders wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Allerdings kann es auch zu verschiedenen Beschwerden und Wehwehchen kommen, die es schwierig machen können, bestimmte Übungen auszuführen. In diesem Kapitel werden wir einige der häufigsten Alterswehwehchen besprechen und wie man sie vermeiden, oder wie man mit ihnen umgehen kann.

### » **Knieprobleme**

Knieprobleme sind bei vielen Menschen im Alter von 50 Jahren und älter eine häufige Beschwerde. Sie können durch Überbeanspruchung, Verletzungen oder altersbedingten Verschleiß entstehen. Eine Möglichkeit, Schmerzen bei Übungen im Knie zu vermeiden, ist das Platzieren eines Kissens oder einer Rolle unter dem Knie. Dies kann den Druck auf das Knie reduzieren und die Schmerzen lindern. Bei schweren Knieproblemen ist es jedoch ratsam, einen Arzt zu konsultieren, bevor man mit bestimmten Übungen beginnt.

» **Rundrücken**

Eine schlechte Alltagshaltung kann dazu führen, dass sich der obere Rücken im Laufe der Zeit rundet. Dies kann bei Übungen in der Rückenlage problematisch werden, da der Kopf nicht auf der Matte aufliegt und es dadurch zu Schmerzen und Verspannungen im Nacken kommen kann. Eine Lösung für dieses Problem kann ein Kissen unter dem Kopf sein, um den Nacken zu stützen. Darüber hinaus können Übungen, die den oberen Rücken stärken und die Brustmuskulatur dehnen, helfen, den Rundrücken zu korrigieren.

» **Gelenkprobleme** (wie zum Beispiel Schulterschmerzen, Hüftschmerzen, Knieschmerzen)

Gelenkprobleme können durch Verschleiß oder Verletzungen entstehen. Es ist wichtig, bei Übungen vorsichtig zu sein und nicht zu viel Druck auf die Gelenke auszuüben. Machen Sie die Übungen immer so, wie Sie sich wohlfühlen. Im Zweifelsfall bitte einen Arzt oder Therapeuten fragen, was Sie beim Training beachten müssen.

» **Osteoporose**

Mit dem Alter kann auch das Risiko von Osteoporose steigen. Es ist wichtig, regelmäßig körperlich aktiv zu sein, um die Knochengesundheit zu fördern und das Risiko von Osteoporose zu reduzieren. Kräftigung und Stretching können besonders effektiv sein, um die Knochengesundheit zu verbessern.

**TIPP:**

Grundsätzlich sollten Sie immer auf Ihren Körper hören und nicht über Ihre Grenzen hinausgehen. Wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden haben, passen Sie Ihr Training an oder suchen Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten auf, um geeignete Übungen zu finden, die Ihnen helfen, ohne Schmerzen zu trainieren.

Denken Sie daran, Ihren Körper wahrzunehmen, machen Sie die Übungen immer so, wie Sie sich wohlfühlen!



Das *TOGU Balance Board Pad Premium* ist die perfekte Wahl, um mit der Schulung von Koordination, Gleichgewicht und Sensomotorik zu beginnen. Es gleicht Dysbalancen aus und bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Ihr Training.

Durch seine instabile Oberfläche ermöglicht das Balance Pad ein kontinuierliches Ausbalancieren und Stabilisieren während des Trainings. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur und das sensomotorische System effektiv trainiert.

## Handgelenkschmerzen

---

Stützen Sie die Hände mit den Handballen auf ein Kissen oder auf eine gerollte Matte (die Finger am Boden, die Handballen auf dem Kissen).



## Rundrücken

---

Legen Sie sich in der Rückenlage ein Kissen unter den Kopf.



## Knieschmerzen

---

Legen Sie sich ein Kissen unter die Knie im Kniestand oder Vierfüßlerstand.



## Schwierigkeiten, gerade zu sitzen (im Langsitz oder Schneidersitz)

---

Legen Sie sich ein Kissen unter das Gesäß.



## Knieschmerzen beim Kniestand

---

Führen Sie die Übung im Stehen statt am Boden aus oder legen Sie sich ein Kissen unter die Knie.



## Schulterschmerzen

---

Schmerzen die Schultergelenke beim Anheben der Arme oder ziehen Sie die Schultern unbewusst nach oben in Richtung der Ohren, dann öffnen Sie die Arme etwas weiter in ein großes V.



Oder machen Sie einfach einmal eine Pause zwischendurch.



## 3 Verletzungsprävention

- » **Beginnen Sie langsam:** Beginnen Sie mit einer niedrigen Intensität und steigern Sie diese allmählich. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung anzupassen.
- » **Aufwärmen vor dem Sport kann Verletzungen vorbeugen:** Es kann helfen, Ihre Muskeln und Gelenke aufzuwärmen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.
- » **Trinken Sie genug:** Stellen Sie sicher, dass Sie vor oder während des Sports genug Wasser trinken, um Dehydrierung zu vermeiden.
- » **Machen Sie Pausen:** Machen Sie regelmäßig Pausen, um eine Überlastung zu vermeiden und sich zu erholen.
- » **Konsultieren Sie einen Arzt:** Wenn Sie bereits Verletzungen oder Schmerzen haben, sprechen Sie mit einem Arzt oder Physiotherapeuten, um zu erfahren, welche Aktivitäten für Sie geeignet sind.
- » Sie sollten sich während des Trainings immer wohlfühlen!

## 4 Motivationstipps für das Training

- » **Setzen Sie sich realistische Ziele:** Überlegen Sie sich, was Sie erreichen möchten und setzen Sie sich realistische Ziele. Wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen, kann das zu Frustration führen.
- » **Variieren Sie das Training:** Wenn Sie immer dieselben Übungen machen, kann das schnell langweilig werden. Variieren Sie das Training, um Abwechslung zu schaffen und den Spaß am Training aufrechtzuerhalten.
- » **Belohnen Sie sich selbst:** Belohnen Sie sich nach jeder Trainingseinheit mit etwas, das Sie gerne mögen. Das kann zum Beispiel eine Tasse Lieblingstee sein oder eine heiße Badewanne.
- » **Finden Sie einen Trainingspartner:** Trainieren Sie gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin. So können Sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen.
- » **Hören Sie auf Ihren Körper:** Wenn Sie müde oder gestresst sind, ist es okay, das Training einmal ausfallen zu lassen. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie ihm Pausen, wenn es nötig ist.
- » **Suchen Sie nach neuen Herausforderungen:** Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in Ihrem Training stagnieren, suchen Sie nach neuen Herausforderungen. Probieren Sie neue Übungen aus. Das Ausprobieren von Neuem hält nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist jung und fit.
- » **Erinnern Sie sich an die Vorteile des Trainings:** Erinnern Sie sich daran, warum Sie mit dem Training angefangen haben und welche Vorteile es für Ihre Gesundheit hat und wie Sie sich danach fühlen. Das kann Ihnen helfen, Ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

# 5 Was gehört zu einem ausgewogenen Training alles dazu?

## Grundlagen der Gymnastik

### 5.1 Mobilisation

Das Aufwärmen und Mobilisieren vor der Gymnastik ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Trainings, besonders für Sportler ab 50 Jahren. Es hilft dabei, den Körper auf die bevorstehende Aktivität vorzubereiten und kann Verletzungen verhindern.

Dabei werden nicht nur Muskeln durchblutet, sondern auch die Faszien aktiviert, die Körperwahrnehmung verbessert sich und der Körper und der Geist stellen sich auf Bewegung ein.

Wenn Sie sich richtig aufwärmen, können Sie auch Ihre körperliche Leistung steigern, denn Aufwärmen trägt dazu bei, dass Ihr Körper effizienter arbeitet, indem die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung in den Muskeln verbessert wird.

Ihr Aufwärmprogramm sollte etwa 3-15 Minuten dauern, abgestimmt auf Inhalt und Länge des bevorstehenden Trainings.

Starten Sie nicht zu schnell, sondern steigern Sie sich langsam. Zum Beispiel von kleinen Bewegungen zu großen Bewegungen, oder erst körpernah, dann körperfern, um sich optimal auf die Bewegung vorzubereiten.

Hier folgen nun einige Aufwärm-Beispiele für unterschiedlich lange Trainingseinheiten.

## 15 Minuten und kürzere Trainingseinheiten

### Mobilisation der Fußgelenke und Schulung der Koordination

---



**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand.

**Übungsbeschreibung:** Heben Sie im Wechsel die Fersen vom Boden ab.

**Variation:** Als Herausforderung heben Sie die Ferse des einen Fußes gleichzeitig mit der Fußspitze des anderen Fußes an. Diese Bewegungsabfolge fließend wiederholen.

**Übungsdauer:** Circa eine Minute lang diese Übung ausführen.

## Mobilisation der Kniegelenke

---



**Ausgangsposition:** Geschlossener Stand.

**Übungsbeschreibung:** Stützen Sie beide Hände auf den Oberschenkeln ab und kreisen Sie die Knie 6-8-mal in die eine, dann 6-8-mal in die in die andere Richtung.