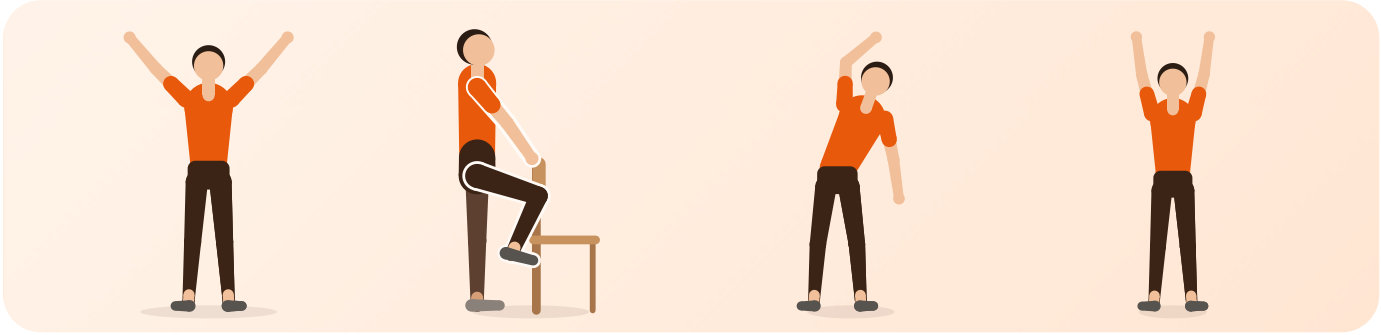
Seniorengymnastik
8 Übungen für jeden Tag

Einfache Gymnastikübungen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und gute Laune – allein oder in der Gruppe. Mit Bildern, Anleitung und einer fertigen 20-Minuten-Stunde.



Was bringt Seniorengymnastik?

Regelmäßige Gymnastik hält die Gelenke beweglich, kräftigt die Muskeln und schult das Gleichgewicht. Das macht den Alltag leichter und senkt das Risiko zu stürzen.

Und weil Bewegung gute Laune macht, ist die Gymnastikstunde für viele auch ein schöner Fixpunkt in der Woche – besonders mit Musik und in Gesellschaft.

Das brauchst du

- Einen stabilen Stuhl mit Lehne
- Feste Schuhe mit rutschfester Sohle
- Bequeme Kleidung
- Etwas Platz – etwa zwei Armlängen in jede Richtung
- Gern: fröhliche Musik

Die 8 Übungen

1	Gehen auf der Stelle	S. 2
2	Armkreisen	S. 2
3	Seitschritt mit Armschwung	S. 2
4	Seitneigung im Stehen	S. 2
5	Fersen-Zehen-Wippe	S. 3
6	Knieheben am Stuhl	S. 3
7	Bein nach hinten führen	S. 3
8	Strecken zur Decke	S. 3

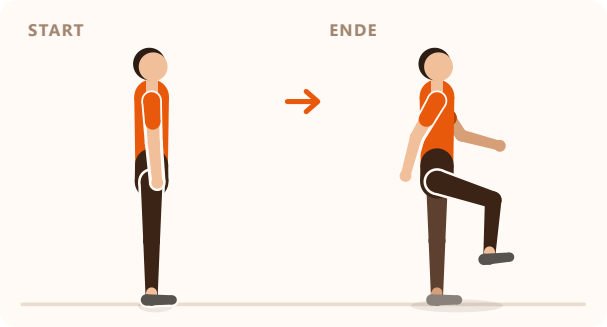
Kurz zur Sicherheit: Halte immer einen Stuhl in Reichweite. Bei Schwindel sofort hinsetzen. Bei Herz-Kreislauf-Problemen, Gelenkersatz oder nach Operationen vorher ärztlich abklären. Nichts soll wehtun.

Aufwärmen und Bewegen

1 Gehen auf der Stelle

1–2 Minuten

Trainiert: Kreislauf, Beine – zum Aufwärmen



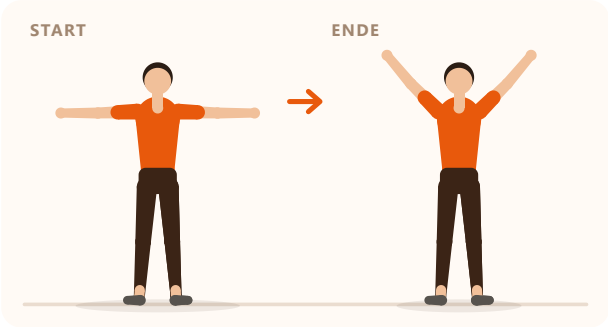
1. Steh aufrecht, die Füße hüftbreit, ein Stuhl steht zur Sicherheit in Reichweite.
2. Geh locker auf der Stelle und heb die Knie dabei etwas an.
3. Die Arme schwingen gegengleich mit. Atme ruhig weiter.

Achte darauf: Wer unsicher steht, macht die Übung mit einer Hand an der Stuhllehne.

2 Armkreisen

8× vorwärts, 8× rückwärts

Trainiert: Schultern, Brust, oberer Rücken



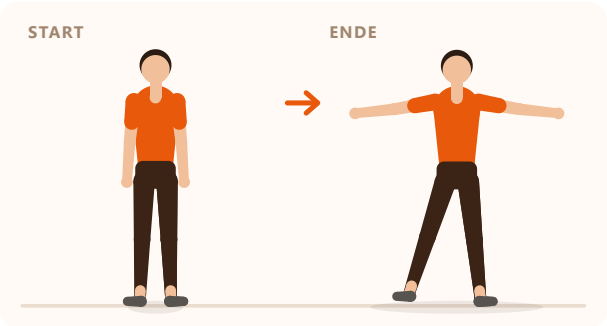
1. Streck die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
2. Mach kleine Kreise mit den Armen, die langsam größer werden.
3. Nach acht Kreisen die Richtung wechseln, dann die Arme locker ausschütteln.

Achte darauf: Die Schultern bleiben unten. Bei Schulterproblemen nur kleine Kreise.

3 Seitschritt mit Armschwung

10× je Seite

Trainiert: Beine, Gleichgewicht, Koordination



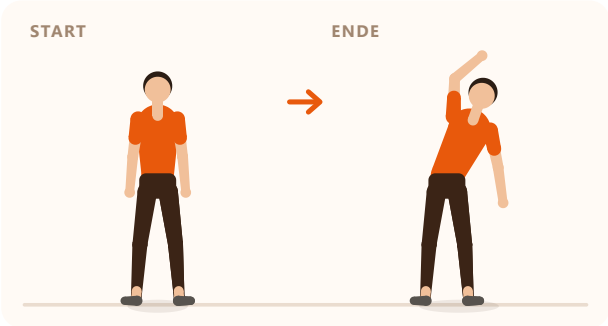
1. Steh aufrecht, die Füße geschlossen, die Arme hängen locker.
2. Mach einen Schritt zur Seite und heb dabei beide Arme seitlich an.
3. Fuß zurückstellen, Arme senken, dann zur anderen Seite.

Achte darauf: Den Blick nach vorn richten, nicht auf die Füße.

4 Seitneigung im Stehen

4× je Seite

Trainiert: seitliche Rumpfmuskeln, Beweglichkeit



1. Steh etwas breiter als hüftbreit, die Knie locker.
2. Heb einen Arm über den Kopf und neig den Oberkörper sanft zur Gegenseite.
3. Drei Atemzüge in der Dehnung bleiben, langsam aufrichten, Seite wechseln.

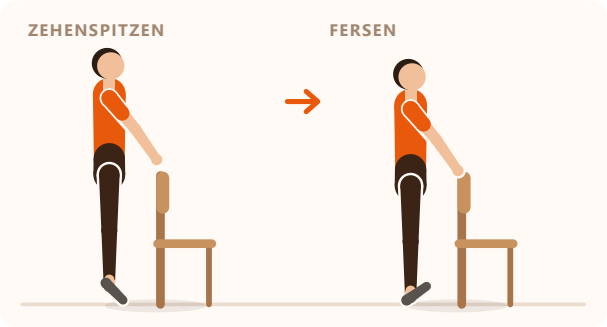
Achte darauf: Nicht nach vorn oder hinten kippen – stell dir vor, du stehst zwischen zwei Glasscheiben.

Gleichgewicht und Kraft am Stuhl

5 Fersen-Zehen-Wippe

10–15×

Trainiert: Waden, Schienbeinmuskeln, Gangsicherheit



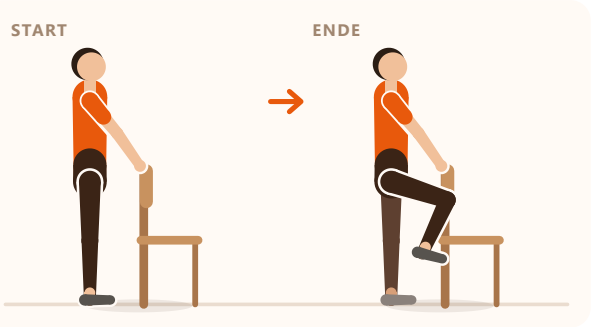
1. Stell dich hinter einen Stuhl und halt dich an der Lehne fest.
2. Drück dich auf die Zehenspitzen.
3. Dann zurück und auf die Fersen rollen, die Zehen heben sich vom Boden.

Achte darauf: Langsam wippen. Das kräftigt genau die Muskeln, die beim Stolpern auffangen.

6 Knieheben am Stuhl

8–10× je Bein

Trainiert: Hüftbeuger, Gleichgewicht



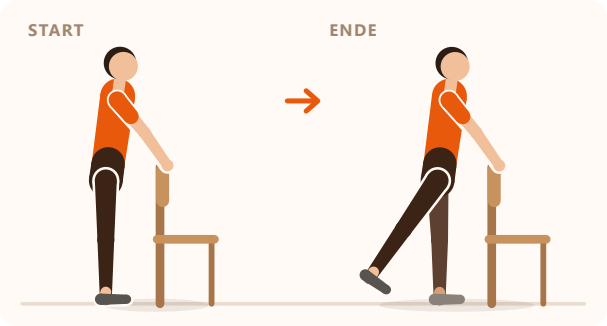
1. Halt dich mit beiden Händen an der Stuhllehne fest.
2. Heb ein Knie langsam bis etwa auf Hüfthöhe.
3. Zwei Sekunden halten und abstellen, dann das andere Bein.

Achte darauf: Der Oberkörper bleibt aufrecht und lehnt sich nicht zurück.

7 Bein nach hinten führen

8–10× je Bein

Trainiert: Po, Rückseite der Oberschenkel



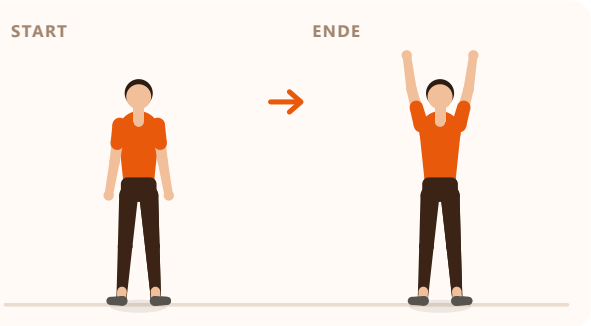
1. Halt dich an der Stuhllehne fest, der Oberkörper neigt sich ganz leicht nach vorn.
2. Führ ein gestrecktes Bein langsam nach hinten, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
3. Zurückführen und abstellen. Bein wechseln.

Achte darauf: Kleine Bewegung genügt. Spann dabei bewusst den Po an.

8 Strecken zur Decke

5 Atemzüge

Trainiert: ganzer Körper, Haltung, Atmung



1. Steh hüftbreit und atme ruhig aus.
2. Mit dem Einatmen streckst du beide Arme nach oben, als wolltest du die Decke berühren.
3. Mit dem Ausatmen sinken die Arme seitlich wieder herab.

Achte darauf: Eine schöne Übung zum Abschluss jeder Gymnastikstunde.

Eine Gymnastikstunde in 20 Minuten

für zu Hause oder für Gruppen

Teil	Übungen	Dauer
Ankommen	Gehen auf der Stelle, dabei Schultern locker kreisen	3 Min.
Mobilisieren	Armkreisen, Seitneigung im Stehen	4 Min.
Koordination	Seitschritt mit Armschwung	3 Min.
Kraft und Gleichgewicht	Fersen-Zehen-Wippe, Knieheben, Bein nach hinten	7 Min.
Ausklang	Strecken zur Decke, Arme ausschütteln, tief durchatmen	3 Min.

Tipps für Übungsleitende

- Übungen vormachen und dabei laut mitzählen
- Immer eine leichtere Variante anbieten, z. B. im Sitzen
- Teilnehmende nicht vergleichen – jeder macht so viel, wie gut tut
- Pausen zum Trinken einplanen
- Musik mit ruhigem Takt (etwa 100 Schläge pro Minute) hilft beim Tempo

Leichter oder schwerer

- Leichter: alle Übungen im Sitzen ausführen
- Leichter: mit beiden Händen am Stuhl festhalten
- Schwerer: nur mit einer Hand oder ganz frei
- Schwerer: Wiederholungen langsam steigern
- Schwerer: Augen kurz schließen (nur mit Stuhl in Reichweite)

Meine Gymnastik-Wochen

Tag 1 Gymnastik	**Tag 2** Ruhetag	**Tag 3** Gymnastik	**Tag 4** Ruhetag	**Tag 5** Gymnastik	**Tag 6** Ruhetag	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Gymnastik	**Tag 9** Ruhetag	**Tag 10** Gymnastik	**Tag 11** Ruhetag	**Tag 12** Gymnastik	**Tag 13** Ruhetag	**Tag 14** Ruhetag
Tag 15 Gymnastik	**Tag 16** Ruhetag	**Tag 17** Gymnastik	**Tag 18** Ruhetag	**Tag 19** Gymnastik	**Tag 20** Ruhetag	**Tag 21** Ruhetag
Tag 22 Gymnastik	**Tag 23** Ruhetag	**Tag 24** Gymnastik	**Tag 25** Ruhetag	**Tag 26** Gymnastik	**Tag 27** Ruhetag	**Tag 28** Ruhetag