

Christian Kunert

Koordination und Gleichgewicht

für Senioren



**Effektive
Übungen für
eine optimale
Körperbeherr-
schung**



Christian Kunert

Koordination und Gleichgewicht für Senioren

Effektive Übungen für eine optimale Körperbeherrschung

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhalt

Vorwort	6
1. Theoretische Einleitung	9
1.1 Körperliche Entwicklung im Altersgang	11
1.2 Sport im Alter	16
1.3 Sturzprävention	23
1.4 Koordination	28
1.5 Methodik des Trainings	33
2. Praktische Umsetzung	38
2.1 Grundlagentraining	42
2.2 Funktionelles Training von Balance und Gleichgewicht	82
2.3 Braintivity	130

Vorwort

Das Streben nach Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter ist Ausdruck einer neuen und modernen Lebensphilosophie und zeichnet sich durch ein neues Gesundheitsbewusstsein im Kontext von Bewegung, Ernährung und Entspannung aus. Die Wissenschaft hat dafür den Begriff Longevity (= Langlebigkeit) geprägt. Dabei beschreibt Longevity insbesondere Maßnahmen und Konzepte zur Verlängerung der Lebenszeit sowie zur Verlangsamung der Alterungsprozesse. Eng damit verbunden ist das Ziel, das Auftreten von wahrscheinlichen Erkrankungen mit zunehmendem Alter zu reduzieren und Lebensqualität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bewahren.

Einflussgrößen, die nicht genetisch bedingt sind, spielen in diesem Kontext eine große Rolle und zielen auf unseren Lebensstil ab. Insbesondere körperliche Aktivität kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, geht doch der Nutzen regelmäßiger Bewegung weit über reines Management des Körpergewichts und Muskeltraining hinaus. Vielmehr profitiert der gesamte menschliche Organismus ganzheitlich davon.

So setzt regelmäßige Bewegung Endorphine frei, die sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden auswirken und sowohl Stress wie auch Depressionen reduzieren können.

Zudem werden Myokine (= hormonähnliche Botenstoffe) durch Bewegung in den Muskeln produziert, welche die Kommunikation zwischen unserer Muskulatur und den Organen ermöglichen und so maßgeblich an der positiven Entwicklung unserer Gesundheit beteiligt sind.

Vor diesem Hintergrund bekommen Seniorenfitness und Sport bis ins hohe Alter eine ganz neue Bedeutung. Dabei hat Fitnesstraining in Deutschland eine sehr lange Tradition und bekam bereits Mitte der 1980er-Jahre einen ersten Aufschwung, als die Fitnessbranche erste Studios am Markt platzierte, die „Trimming 130“-Welle entstand und sich erste Rückenschulen etablierten. Und schon damals gab es ein vielseitiges Angebot an Trainingsmöglichkeiten, auch für ältere Menschen.

Zudem hat sich ein Generationenwandel eingestellt, der die Menschen ab 65 Jahren heute wesentlich fitter und jünger erscheinen lässt als noch vor 25 Jahren.

Lag zur damaligen Zeit die Priorität der Freizeitgestaltung noch auf Familie und dem trauten Heim, ist dieser Ansatz mit dem heutigen Anspruch, fit und gesund alt zu werden, nicht mehr zu vergleichen.

Fitness und Gesundheit sind demnach auch im Alter zu einem neuen Lifestylethema geworden, welches in dem Begriff Longevity seine moderne Bedeutung gefunden hat.

Unterstützung erfährt dieses Denken mittlerweile durch unzählige Studien, in denen der Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung sowie gesunder Ernährung auf der einen Seite und Longevity auf der anderen Seite wissenschaftlich belegt wird.

Weiterhin gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegungsmangel einen zentralen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt und sportliche Aktivitäten sowie Bewegung zu den wesentlichen Faktoren zum langfristigen Erhalt sowie zur Wiederherstellung der physischen

und/oder psychosozialen und emotionalen Gesundheit gehören.

Präventive Bewegungsprogramme können so den Risikofaktoren für das wahrscheinliche Auftreten von Erkrankungen und entsprechenden Beschwerden im Rahmen des demografischen Wandels entgegenwirken bzw. das Auftreten gravierender Gesundheitsbeeinträchtigungen im Alter vermeiden.

Vor diesem Hintergrund richtet sich dieses Buch zunächst konkret an die Zielgruppe 65plus, die praktische Tipps und Anleitungen für einen aktiven Lebensstil sucht.

Gleichzeitig wendet es sich jedoch speziell auch an Trainer, Übungsleiter, Kursleiter sowie an all diejenigen, die sportlich interessiert sind und versuchen, durch ihr Engagement dem Bewegungsmangel der Gruppe 65plus entgegenzuwirken und somit deren Gesundheit und Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten und zu fördern. Insbesondere hier lassen sich im einleitenden Theorieteil immer wieder Exkursionen finden, die mit weiterführenden Informationen das Wissen vertiefen sollen.

Gerade im Sport findet man ein vielfältiges Angebot, das sich von A wie Ausdauertraining bis Z wie Zirkeltraining erstreckt und durch die unterschiedlichsten Inhalte und Belastungsformen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgt und damit Longevity erst ermöglicht.

Wichtig ist dabei, dass das entsprechende Training ganzheitlich angelegt ist und somit alle wichtigen Erscheinungsformen der motorischen Fähigkeiten angesprochen werden.

Hierzu zählen neben Kraft, Ausdauer, Beweglichkeitsförderung und Entspannung mittlerweile vor allem auch Trainingsinhalte zur Förderung der Koordination, insbesondere in Form von Balance und Gleichgewicht oder multitasken Kopplungsaufgaben.

Wurden diese Fähigkeiten noch vor ein paar Jahren eher wenig beachtet, so zeigen aktuelle und moderne Ansätze im Fitness- und Gesundheitssport, dass der Stellenwert eines entsprechenden Trainings deutlich gestiegen ist. So finden sich mittlerweile Trainingsinhalte zur Förderung der Kopplungsfähigkeit und des Gleichgewichts in ganzheitlichen Fitness- und Gesundheitssportprogrammen sowohl für Kinder als auch für Erwachsenen und von der Rückenschule bis hin zur Sturzprävention.

Häufig sind aber auch heute noch die unterschiedlichen und teilweise missverständlichen Definitionen und Begrifflichkeiten mitverantwortlich für den zurückhaltenden Einsatz entsprechender Trainingsinhalte in der Praxis.

Beschreibungen wie

- Sensomotorik,
 - Propriozeption,
 - Kinästhesie oder
 - Haltungs- und Bewegungskontrolle
- sind nur einige Beispiele, die immer noch zur Verwirrung beitragen und Unsicherheiten und Fragen hervorrufen.

In diesem Zusammenhang bietet der Theorieteil in diesem Buch mit seinen Erläuterungen Hilfestellungen an, die den sinnvollen Einsatz entsprechender Übungen in der Praxis erleichtern.

Somit hat dieses Buch zum Ziel, im theoretischen Teil einerseits klare Be-

griffsstrukturen vorzugeben und dem jeweiligen Anwender entsprechendes Wissen zu vermitteln. Andererseits wird der Stellenwert des Trainings für die körperliche Fitness, die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter hervorgehoben.

Darüber hinaus werden methodische Hinweise gegeben, die es ermöglichen, die Theorie erfolgreich in die Praxis zu übertragen, was dazu beitragen soll, die wertschätzende Anerkennung von zielgerichtetem und sinnvollem Training sowohl in der Gesellschaft wie auch in der Politik zu fördern.

Im Anschluss beschreibt der praktische Teil entsprechende Übungsformen zum Training der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Kopplungsfähigkeit und des Gleichgewichts.

Dabei wird zunächst ein Grundlagen-
training vorgestellt, welches die Voraus-
setzung zur Umsetzung des eigentlichen
Trainings schafft.

Darauf folgen Übungsformen mit und ohne Materialien, welche die koordinativen Fähigkeiten fördern.

So werden in der vorliegenden Buch-
version insgesamt an die 100 Übungen
mit mehr als 120 Übungsvariationen vor-
gestellt, was dem Buch zusammen mit
seiner theoretischen Aufarbeitung den
Anspruch eines Basiswerkes für das Lon-
gevity-Training verleiht.

Abschließend sei erwähnt, dass die prak-
tischen Inhalte dieses Buches im Kon-
text der Primärprävention betrachtet
werden und keinen medizinischen oder
therapeutischen Anspruch haben. Da-
rüber hinaus richten sich die Übungen
an gesunde Personen, die entsprechend
belastbar, beweglich und beschwerdefrei
sind.

Dortmund im Januar 2026

Christian Kunert

Der Autor

Christian Kunert

Als Sportwissenschaftler, Sporttherapeut und Gesundheitscoach gilt er als internationaler Experte im Fitness- und Gesundheitssport. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, trainingswissenschaftliche Theorien für die Sportpraxis leb- und anwendbar zu machen.

Seine beruflichen Schwerpunkte liegen seit nun 30 Jahren in den Bereichen Gesundheitsmanagement und -beratung. Dabei befasst er sich überwiegend mit Einzel-, Gruppen- und Unternehmenscoachings und hat für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen zertifizierte und mehrfach ausgezeichnete Vital- und Gesundheitssportkonzepte entwickelt.

Darüber hinaus bietet er Schulungen für Trainer sowie Übungsleiter im Fitness- und Gesundheitssport an und widmet sich seit über 15 Jahren der universitären Lehre, mittlerweile als Dozent an der IST Hochschule für Management.

Die Konzeptveröffentlichung in Büchern sowie nationale und internationale Publikationen in Fachzeitschriften runden seine Tätigkeitsfelder ab.

1. Theoretische Einleitung

Langfristig angelegte epidemiologische Studien (vgl. Tittlbach et al. 2017) haben einen großen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und den Ausprägungen physischer und psychischer Gesundheitsressourcen (z. B. Fitness, physisches und psychisches Befinden, Bewältigungskompetenzen) sowie dem allgemeinen Gesundheitszustand (z. B. Sterblichkeitsrisiko, Erkrankungshäufigkeit, Risikofaktoren und Krankheitssymptome, Beschwerdewahrnehmung, Zufriedenheit mit der Gesundheit) gezeigt.

Vor diesem Hintergrund hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Anlehnung an die Empfehlungen der WHO bereits 2016 Bewegungs-

empfehlungen für unterschiedliche Altersgruppen herausgegeben, die zeigen, dass man mit zunehmendem Alter immer intensiver und umfangreicher trainieren muss, um den alltäglichen Herausforderungen entgegenwirken zu können und der neuen Lebensphilosophie des Longevity zu entsprechen.

Lauten die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene bis 65 Jahre noch **150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Belastungen im Ausdauerbereich und mindestens zweimal funktionelles Training**, so werden diese Empfehlungen bei Erwachsenen ab 65 Jahren noch um mindestens drei Trainingseinheiten von Balance und Gleichgewicht ergänzt.

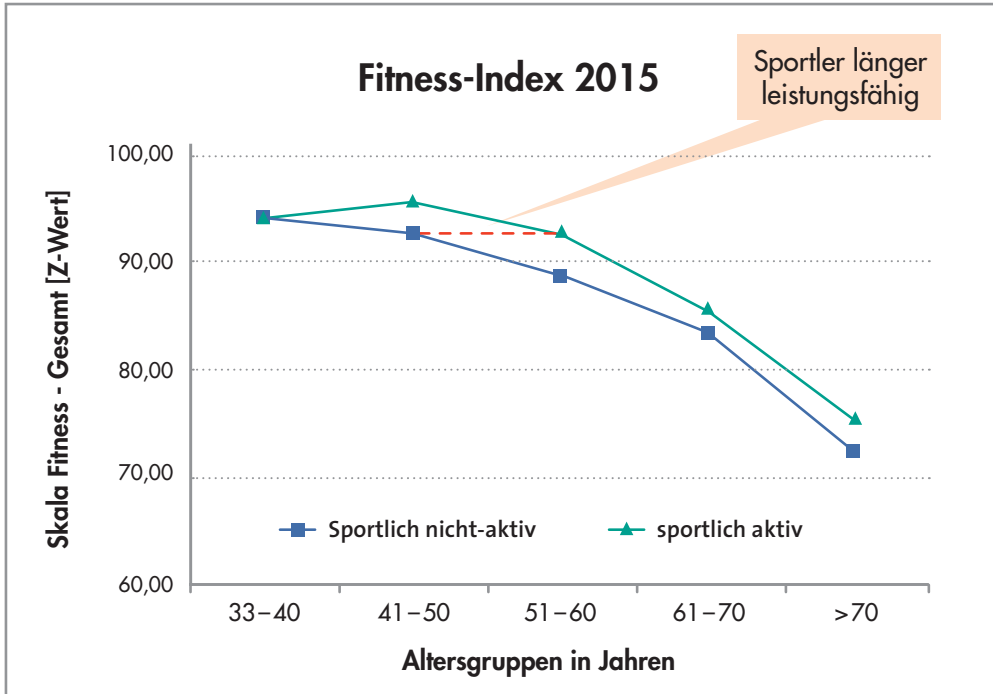


Abb. 1: Der Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit im Altersgang (nach Tittlbach et al. 2017)

in zusammengerollter Form als Polster für den Nackenbereich oder die Kniekehlen nutzen können.

5. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung am Übungsplatz, um alles gut und klar sehen zu können.
6. Stellen Sie eine für Sie angenehme Raumtemperatur ein, bei der Sie sich gerne bewegen.
7. Trainieren Sie anfangs nicht alleine! Üben Sie zusammen mit einem Trainingspartner, der zum Beispiel so lange auf die richtige Haltung oder die korrekte Übungsdurchführung achtet, bis Sie Bewegungserfahrungen und eine gewisse Übungssicherheit entwickelt haben.
8. Stellen Sie für die Balance- und Gleichgewichtsübungen im Stand einen Stuhl mit Lehne bereit, an dem Sie sich immer wieder festhalten können, sollte es einmal zu wackelig werden.

2.1 Grundlagentraining

Die Bedeutung eines systematischen Trainingsaufbaus wurde bereits zuvor in der theoretischen Einleitung beschrieben.

So sind im Zusammenhang mit einem Training der Koordination und des Gleichgewichts besonders für Senioren eine gewisse Grundstabilität und Beweglichkeit des Rumpfes und der unteren Extremitäten von großer Bedeutung. Beides erhöht die Effektivität des späteren Koordinationstrainings innerhalb der Physischen Ebene und reduziert die Gefahr von Verletzungen durch mangelnde Kraftfähigkeit und Beweglichkeit oder Bewegungsunsicherheit.

Aus diesem Grund wird zunächst ein ganzheitlich orientiertes Grundlagentraining für Senioren vorgestellt, welches die Förderung der Kraft und der Beweglichkeit des gesamten Körpers zum Ziel hat. Diese Übungen erleichtern im weiteren Trainingsprozess die Umsetzung des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts und sollten mit Trainingseinsteigern zunächst ausreichend geübt werden.

Stabilisation und Kräftigung des Rumpfes

Der Rumpf ist die Körpermitte des Menschen und bietet eine große Angriffsfläche, um durch äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden. Die Fähigkeit zur Stabilisation des Rumpfes ist daher im Zusammenhang mit Koordination und Gleichgewicht ein wesentlicher Faktor.

Die nachfolgenden Übungen dienen dazu, die Muskulatur des Rumpfes zu kräftigen und die Wirbelsäule von außen zu stabilisieren. Hierbei geht es vornehmlich um die gerade und schräge Bauchmuskulatur, welche zusammen mit der oberen und unteren Rückenmuskulatur, der Brustmuskulatur sowie der Muskulatur des Schultergürtels ein stabiles Rumpfkorsett bildet.

Erklärung der im Übungsteil verwendeten Symbole



Aufgabenstellung



Variation



Zielsetzung

Tipps zur jeweiligen Übung.

Übung 1



In der **Rückenlage** die Knie beugen und die Füße hüftschmal aufstellen. Dabei die Hände hinter den Kopf legen, so dass die Ellbogen nach außen zeigen. Anschließend den Oberkörper gerade anheben und danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.



In der Rückenlage die Beine in die Luft winkeln.



Erhalt und Verbesserung der Kraft der **geraden Bauchmuskulatur** zur Stabilisation des Rumpfes.

Die Übung ohne Schwung durchführen und den Kopf entspannt in den Händen liegen lassen, ohne an ihm zu ziehen. Zudem wird der Effekt gesteigert, wenn man den Oberkörper nicht ganz wieder in die Ausgangsstellung ablegt.



Übung 2



In der **Rückenlage** die Knie beugen und die Füße hüftschmal aufstellen. Dabei die Hände hinter den Kopf legen, so dass die Ellbogen nach außen zeigen. Anschließend den Oberkörper anheben und mit einem Ellbogen diagonal zum Knie führen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.



In der Rückenlage die Beine in die Luft winkeln.



Erhalt und Verbesserung der Kraft der **schrägen Bauchmuskulatur** zur Stabilisation des Rumpfes.

Die Übung ohne Schwung durchführen und den Kopf entspannt in den Händen liegen lassen, ohne an ihm zu ziehen. Zudem wird der Effekt gesteigert, wenn man den Oberkörper nicht ganz wieder in die Ausgangsstellung ablegt.



Übung 3



In der **Rückenlage** die Knie beugen und die Füße hüftschmal aufstellen. Dabei eine Hand hinter den Kopf legen, und den anderen Arm neben dem Körper leicht anheben. Anschließend den Oberkörper anheben und parallel zum Boden seitlich kippen, so dass der Arm neben dem Körper Richtung Ferse schiebt. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.



In der Rückenlage die Beine in die Luft winkeln.



Erhalt und Verbesserung der Kraft der **seitlichen Bauchmuskulatur** zur Stabilisation des Rumpfes.

In der Übung den Oberkörper nur leicht anheben und gerade halten, so dass der Blick nach oben gerichtet bleibt.



Übung 4



In der **Rückenlage** die Knie beugen und die Füße hüftschmal aufstellen. Dabei die Hände hinter den Kopf legen, so dass die Ellbogen nach außen zeigen. Anschließend den Oberkörper leicht anheben und in der Luft halten, währenddessen die Füße vom Boden lösen und die Knie zum Oberkörper anziehen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.



Erhalt und Verbesserung der Kraft der **geraden Bauchmuskulatur** zur Stabilisation des Rumpfes.

In der Übung den Kniewinkel aufrecht halten und beim Zurückführen nur die Fersen kurz an den Boden tippen.





Koordination und Gleichgewicht sind Grundlagen für ein gesundes Leben und ein selbstbestimmtes Älterwerden.

Ein regelmäßiges Koordinationstraining ist daher von besonderer Wichtigkeit, bedeutet es doch einerseits die Verbesserung von Balance und Gleichgewicht, fördert andererseits die kognitive Leistungsfähigkeit und dient letztendlich der Sturzprävention.

Christian Kunert, seit vielen Jahrzehnten als Sportwissenschaftler, Sporttherapeut und Gesundheitscoach tätig, stellt in diesem Buch 100 effektive und bewährte Übungen vor, die leicht zu Hause durchgeführt werden können und die so aufgebaut sind, dass sie insbesondere Seniorinnen und Senioren zu einer optimalen Körperbeherrschung verhelfen.

ISBN 978-3-7853-2005-1

Best.-Nr. 3432005

