



- [Gesund und fit – zu Hause trainieren](#)
- [GYMWELT im Verein](#)
- [Deutscher Turner-Bund](#)

<https://www.dtb.de/gymwelt/gesund-und-fit-zu-hause-trainieren/gymwelt-spezial-60-plus/>

GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

Das neue GYMWELT-Spezial 60 Plus richtet sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren und umfasst eine Vielzahl von Übungen, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten oder im Park durchgeführt werden können.

Was beinhaltet das Programm?

„Mach mit, bleib fit!“ – ab sofort stellen wir Ihnen jeden Montag eine Bewegungseinheit vor, mit Übungen, die für Jederfrau und Jedermann geeignet und ohne Geräte durchzuführen sind. Die Übungen können Sie so oft Sie mögen in der Woche durchführen, wir empfehlen eine tägliche Einheit von ca. 30 Minuten.

Die einzelnen Bewegungseinheiten stehen immer unter einem bestimmten Thema und umfassen eine ausgewogene Kombination von Übungen zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination. Weiterhin stehen Entspannungs- und Atemübungen sowie Denkaufgaben auf dem Plan, sodass Ihre körperliche und geistige Gesundheit gefördert wird.

Zur besseren Veranschaulichung sind die meisten Übungen mit Bildern versehen, an einigen Stellen gibt es auch eine Verlinkung zu Videos. Nutzen Sie auch diese und erweitern Sie somit Ihr Repertoire an Übungen.

Auch eine kurze **Aufwärmung und ein Ausklang** gehören zum Programm und stellen einen entscheidenden Teil jeder Bewegungseinheit dar. Im Rahmen des GYMWELT-Spezials 60 Plus stellen wir ein kurzes Aufwärm- und Ausklangprogramm bereit, welches für jede Bewegungseinheit genutzt werden kann.

Wie erhalte ich Zugang zum Programm?

Das Programm ist kostenfrei und für alle online zugänglich. Jeden Montag wird hier die neue Bewegungseinheit als Dokument (PDF) eingestellt.

Unterstützen Sie auch andere, ein bewegtes Zuhause zu schaffen! Teilen Sie die Info zum Spezial, den Link zur Webseite oder verteilen Sie ausgedruckte Bewegungseinheiten an Personen der Zielgruppe, um allen einen Zugang zu ermöglichen. *Gemeinsam bleiben wir gesund und bewegt zu Hause!*

- [Allgemeine Hinweise zum GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“](#)

pdf, 134.9 KB

Bitte beachten Sie die Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“. Im Rahmen der Ausbreitung der Corona-Pandemie wird dringend empfohlen, den Verordnungen der Bundes- bzw. Landesregierung, wie z. B. den aktuell bestehenden Kontaktbeschränkungen, Folge zu leisten.

- [Aufwärmen](#)

pdf, 246.5 KB

- pdf, 246.5 KB

Hier können Sie das Aufwärm-Programm herunterladen.

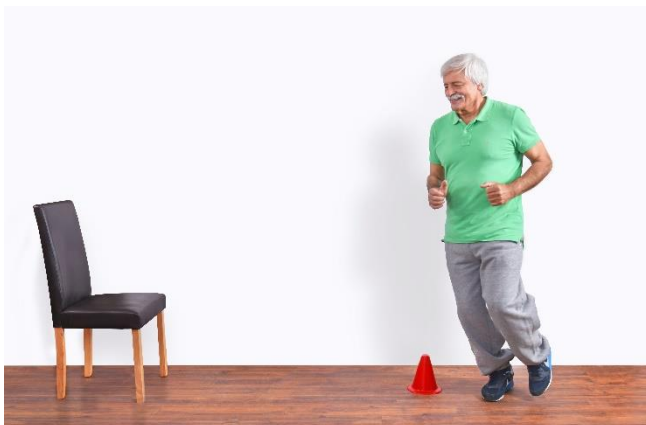
- [Ausklang](#)

pdf, 215.1 KB

Hier können Sie das Ausklang-Programm herunterladen.

Los geht's...mach mit, bleib fit!

Thema der Woche: Ein Tag in Bewegung



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt in diesen Tagen nicht nur viele hilfreiche Tipps zum Thema Infektionsschutz, sie hat auch Übungen zusammengestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Hilfe dieser Anregungen aus dem BZgA-Programm „Älter werden in Balance“ können Sie einen ganzen Tag individuell mit kurzen Übungen ausfüllen. Sie können die Übungen natürlich auch auf mehrere Tage verteilen und vor allem immer wieder anwenden.