



## Gesund und fit im Alter!



Fit ins Alter, 60plus, Sport - ein Leben lang, Sport der Älteren und Seniorensport ... so lauten verschiedene Angebote für Ältere. Hinter den Älteren verbirgt sich eine Zielgruppe mit einer enormen Altersspanne und immer differenzierteren Lebenssituationen, die es bei vielseitigen und abwechslungsreichen Bewegungsangeboten für Ältere zu berücksichtigen gilt.



## Fachtagung 2016

Weitere 31 Stundenbeispiele finden Sie in den **Praxishilfen** in der Dokumentation: "Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW!", die vom 26. bis zum 30.08.2016 im Sport- und Tageszentrum Hachen stattfand.

Klicken Sie dazu auf das Bild nebenan!

### [Aerobic](#)

Autor\*in: Ellen Berghaus, Manfred Probst, Nicole Selent

Hier findet man abwechslungsreiche und praxiserprobte Stundenbeispiele für Aerobic-Angebote mit Älteren.

---

### [Alltagsmaterialien](#)

Autor\*in: Ursel Weingärtner, Andrea Schäfer

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für den Einsatz von Alltagsmaterialien bei Bewegungsangeboten für Ältere.

---

### [Ausdauerschulung](#)

Autor\*in: Irene Francke, Irmgard Gerbrand

Hier findet man abwechslungsreiche und interessante sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zur Förderung der Ausdauer von und mit Älteren.

---

### [Bewegungsangebote für Ältere und Hochaltrige](#)

Autor\*in: Ursel Weingärtner, Nicole Kons

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für Bewegungsangebote mit Älteren und Hochaltrigen.

---

## [Gehirntraining](#)

Autor\*in: Ursel Weingärtner, Irene Francke, Ekehard Manke, Dagmar Tiemeier, Dr. Michael M

Fit im Kopf zu bleiben ist im Alter besonders wichtig. - Hier findet man eine Vielzahl von interessanten und praxiserprobten Stundenbeispielen zum Thema bewegtes Gehirntraining.

---

## [Gymnastik](#)

Autor\*in: Sabine van Kempen, Claudia Laser-Hartel, Nina Machuletz; Nicole Selent, Andrea S

Hier findet man eine Vielzahl von interessanten und praxiserprobten Stundenbeispielen zum Thema Gymnastikangebote für Ältere.

---

## [Körperwahrnehmung & Entspannung](#)

Autor\*in: Sarva Corinna Niehaus, Irene Francke

Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für die Körperwahrnehmung und Entspannung im Alter.

---

## [Koordinationsschulung](#)

Autor\*in: Ursel Weingärtner, Andrea Schäfer, Ernst Mackel, Alexandra Wagner

Hier findet man abwechslungsreiche und interessante sowie praxiserprobte Stundenbeispiele zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten im Alter.

---

## [Spiele](#)

Autor\*in: Andrea Schäfer, Ursula Weingärtner

Auch ältere Menschen spielen gerne! - Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für Bewegungsspiele mit Älteren.

---

## [Tanz & Bewegung zu Musik](#)

Autor\*in: Jörn Uhrmeister, Ursel Weingärtner, Andrea Schäfer

„Leben im Takt“ - Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz, Tanzen ist eine beliebte Bewegungsaktivität von Älteren. Hier findet man interessante und praxiserprobte Anregungen für das Tanzen und Bewegen zu Musik.

---

[Weitere Artikel laden ...](#)