



**BeBalanced! 60+FIT**  
FITNESS ALS LEBENSKONZEPT



von Manuela Böhme





# INHALTSVERZEICHNIS

	<b>Seite</b>
<b>Wir können nicht ewig leben... / Die Balance-Produkte von AIREX®</b> .....	<b>3</b>
<b>Die Vorteile von BeBalanced! 60+fit.</b> .....	<b>4</b>
<b>BeBalanced! 60+fit bedeutet Bewegung im Alter</b> .....	<b>5</b>
<b>Wie sich der Alterungsprozess auswirkt</b> .....	<b>6</b>
<b>BeBalanced! 60+fit – Das Training kommt vor dem Fall</b> .....	<b>8</b>
<b>Stürze vermeiden – BeBalanced! 60+fit.</b> .....	<b>9</b>
<b>Grundprinzipien von BeBalanced! 60+fit.</b> .....	<b>10</b>
<b>Anforderungen an den BeBalanced! 60+fit Trainer</b> .....	<b>16</b>
<b>BeBalanced! 60+fit im Personal Training</b> .....	<b>17</b>
<b>BeBalanced! 60+fit als Gruppenkurs</b> .....	<b>21</b>
<b>BeBalanced! 60+fit 45-minütiges Stundenbild</b> .....	<b>32</b>
<b>Adressen / Bezugsquellen</b> .....	<b>37</b>

# WIR KÖNNEN NICHT EWIG LEBEN, ABER WIR KÖNNEN DAFÜR SORGEN, DASS UNSER LEBEN EIN LEBEN LANG LEBENSWERT IST!

**BeBalanced! 60+fit** ist ein Trainingsprogramm, das sowohl in der Gruppe als auch im Personal Training durchgeführt werden kann. Es werden die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft sowie Koordination trainiert. Die Koordination als Basis für die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten, wird bei **BeBalanced! 60+fit** besonders hervorgehoben.

## AIREX® Balance-Produkte

- Das AIREX® Balance-pad Elite und der AIREX® Balance-beam werden bei **BeBalanced! 60+fit** eingesetzt. Beide sind hervorragend für ein sensomotorisches Training geeignet und fördern das Gleichgewicht.
- Die Produkte bestehen zu über 90% aus Luft und vermitteln ein warmes, weiches Gefühl unter den Füßen. Der Grad der Instabilität der Zusatzgeräte ist genau richtig, um auch ängstliche Teilnehmer darauf üben zu lassen.
- Balance-pad Elite und Balance-beam sind leicht und können auch von älteren Teilnehmern getragen bzw. gehoben werden. Auch der Gebrauch ist denkbar einfach – auf den Boden legen und los geht's.
- Der AIREX® Balance-beam besteht aus demselben Material wie das AIREX® Balance-pad Elite und ist besonders für die Gangschulung wichtig. Er ist schmal und lang und kann wie ein Schwebebalken genutzt werden!
- Die AIREX® Matten zeichnen sich alle durch ihre einzigartige Qualität aus. Sie lassen sich leicht rollen, sind auch in kalten Räumen stets angenehm warm, haben eine antibakterielle Oberfläche und sind feuchtigkeitsresistent.



			Fitness Prävention	Pilates Yoga	Physiotherapie Rehabilitation	Vereinsport Schulsport	BeBalanced!
1	<b>Coronella</b> ca. 185 x 60 x 1,5 cm 2,2 kg	Blau Grün Rot	✓	✓	✓	✓	✓
2	<b>Corona</b> ca. 185 x 100 x 1,5 cm 3,8 kg	Blau Grün Rot	✓	✓	✓	✓	✓
3	<b>YogaPilates 190</b> ca. 190 x 60 x 0,8 cm 1,4 kg	Lila Antrazit	✓	✓			✓
4	<b>Fitline 140</b> ca. 140 x 58 x 1 cm 1,2 kg	Wasserblau	✓			✓	✓
5	<b>Fitline 180</b> ca. 180 x 58 x 1 cm 1,5 kg	Wasserblau	✓	✓		✓	✓
6	<b>Fitness 120</b> ca. 120 x 60 x 1,5 cm 1,4 kg	Blau	✓			✓	✓
11	<b>Balance-pad Elite</b> ca. 50 x 41 x 6 cm 0,7 kg	Grün Rot	✓	✓	✓	✓	✓
12	<b>Balance-beam</b> ca. 160 x 24 x 6 cm 0,9 kg	Blau Grün	✓	✓	✓	✓	✓



# DIE VORTEILE VON BeBalanced! 60+FIT

- **BeBalanced! 60+fit** wirkt den altersbedingten Veränderungen des Körpers entgegen.
- Trainierte werden leistungsfähiger als untrainierte Menschen.
- **BeBalanced! 60+fit** beugt vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems vor.
- Mit **BeBalanced! 60+fit** kann man auch im Alter von 70 und mehr beginnen, denn der Fitnessgrad ist in jedem Alter zu verbessern.
- **BeBalanced! 60+fit** fördert Körper **UND** Geist.
- **BeBalanced! 60+fit** macht entspannter und ausgeglichener.
- **BeBalanced! 60+fit** verlängert die Eigenständigkeit.
- Bei **BeBalanced! 60+fit** trifft man andere Menschen.

## **BeBalanced! 60+fit**

### **Gesundheitsvorsorge ist keine Frage des Alters**

Unsere Altersvorsorge beginnt meist schon in recht jungen Jahren. Finanziell zumindest. Umso erstaunlicher ist es, dass nach wie vor für die biologische Altersvorsorge wenig getan wird. Nur wenige machen sich tatsächlich Gedanken, ihr Leben aktiv zu gestalten und damit Selbstverantwortung für andauernde Gesundheit und Wohlergehen zu übernehmen. Der Kraftverlust ab dem 30. Altersjahr ist Realität und Inaktivität sorgt dafür, dass sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit verkümmert.

### **Warum das Alter keine Rolle spielt**

Es ist keine neue Erkenntnis, dass die Alten immer jünger werden. Unternehmungslust, moderne Kleidung, Offenheit für Neues prägen das heutige Leben der meisten älteren Menschen. Dennoch stellen sich viele die Frage: Soll ich in meinem Alter noch mit Sport anfangen? Offensichtlich hat der neu gewonnene Zeitgeist noch nicht den Weg zur Bewegung gefunden. So lange wie möglich selbständig zu bleiben, ohne Hilfe den Alltag bewältigen zu können, wünscht sich jeder. Dass das mit körperlicher und geistiger Fitness zu tun hat, wird dabei gerne vergessen.

# BeBalanced! 60+FIT

## BEDEUTET BEWEGUNG IM ALTER – ABER WAS HEISST HIER EIGENTLICH ALT?

Keine leicht zu beantwortende Frage. Gibt es doch verschiedene «Alter», wie z.B.:

### **Das psychologische Alter**

- ist abhängig von Schicksalen, Ereignissen und sozialen Faktoren
- kann einen Reifeprozess beinhalten
- ist abhängig vom Maß der intellektuellen Förderung im Laufe des Lebens

### **Das soziologische Alter**

- richtet sich nach der Fähigkeit sozial zu handeln, welches durch gesellschaftliche Faktoren geprägt ist

### **Das biologische Alter**

- wird bestimmt durch die nachlassende Fähigkeit, Schädigungen und Funktionsstörungen des Organismus zu beheben

### **Das kalendarische Alter**

- wird durch das Geburtsdatum und
- die Organisation von gesellschaftlichen Abläufen bestimmt

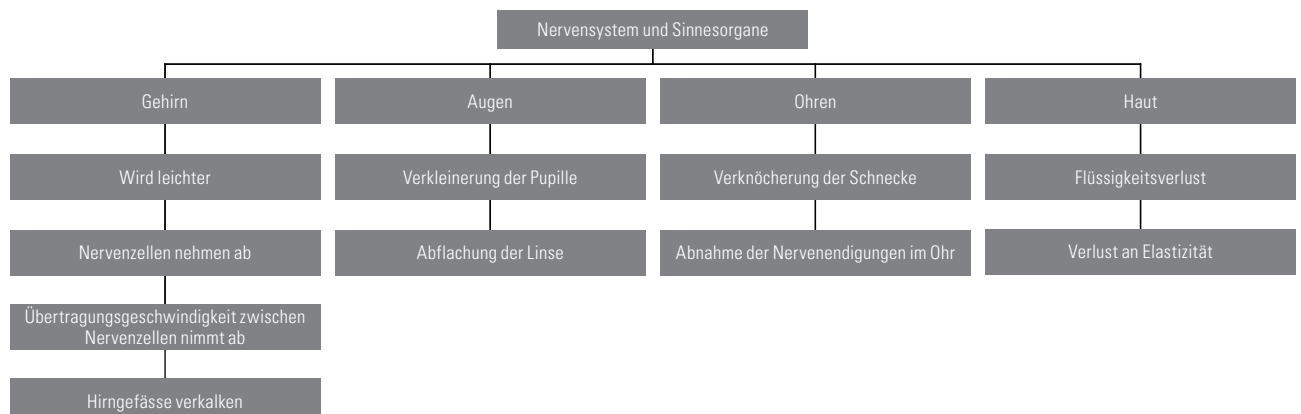
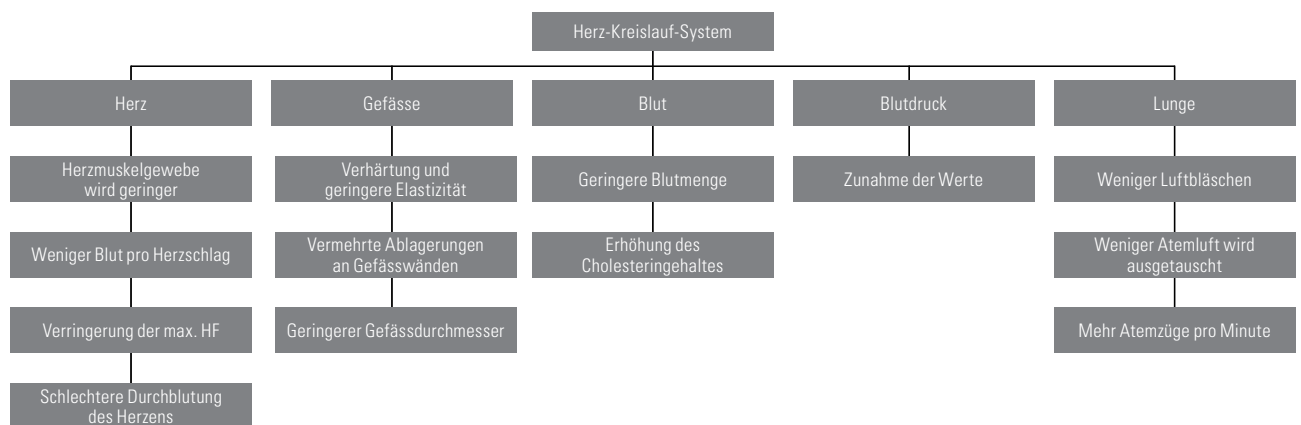
Man ist so alt wie man sich fühlt. Wie wahr, denn nur das kalendarische Alter entzieht sich unserem Einfluß.

# WIE SICH DER ALTERUNGSPROZESS AUSWIRKT

## Drei Hauptfaktoren spielen eine Rolle:

- Die Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Die Erholungszeit wird geringer
- Die Anpassungsfähigkeit sinkt

Die Leistungsfähigkeit des Körpers verändert sich mit dem Alter im Herz-Kreislauf-System, im Stütz- und Bewegungsapparat, im Nervensystem und in den Sinnesorganen:



# WIE SICH DER ALTERUNGSPROZESS AUSWIRKT

Der Alterungsprozess verändert also den menschlichen Körper und das Risiko für Krankheiten steigt enorm. Dabei ist Gesundheit etwas, was wir selber gerne hätten und anderen oft wünschen.

Allerdings muss man ein wenig mehr tun, um Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Wünschen allein reicht da nicht aus. Vielmehr bedarf es eines aktiven Kümmerns, einer Übernahme von Verantwortung.

Gesundheit bezieht sich auf den allgemeinen Zustand von Leib und Seele, auf deren Unversehrtheit und Vitalität. Gemeint ist nicht lediglich die Abwesenheit von Krankheit oder Verletzung, sondern vielmehr die volle Funktionsfähigkeit aller Teile des Körpers. «Gesund sein heißt, trotz gelegentlicher Krankheiten seine Fähigkeiten voll ausschöpfen zu können und, sogar im Alter, tatkräftig, rege und glücklich zu leben» (Insel & Roth 1985 p. xvii, übers. Philip G. Zimbardo).

Man weiß heute, dass der Zustand des Körpers mit dem Zustand der Seele zusammenhängt. Psychologische und soziale Faktoren spielen eine wichtige Rolle für die körperliche Gesundheit. So ist es wahrscheinlicher, dass ein Mensch gesund bleibt, wenn er Gewohnheiten hat, die seiner Gesundheit dienen. Bewegung ist eine solche Gewohnheit.

Der **BeBalanced! 60+fit** Trainer verfügt über ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten. Er unterstützt damit die positiven Gewohnheiten und fördert die Gesundheit. Aber Bewegung ist nur eine Komponente von vielen, um so gesund wie möglich zu bleiben. Wir müssen uns mit weit mehr Fragen auseinandersetzen, z.B.:

- Welche anderen Lebensgewohnheiten tragen dazu bei, der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen?
- Welche psychologischen Bedingungen fördern Gesundheit?

Der **BeBalanced! 60+fit** Trainer ist angehalten, Lifestyle, Hobbies und Stressempfinden seiner Kunden abzufragen. Er kann sich so vom IST-Zustand des Kunden ein genaueres Bild machen. Im Gruppentraining ist es natürlich schwierig,

auf individuelle Bedürfnisse jeden einzelnen einzugehen. Das funktioniert besser im Einzeltraining. Jedoch versteht man die Zielgruppe 55+ besser, wenn man auch eher private Dinge – vielleicht vor oder am Ende einer Trainingsstunde – abfragt.

Immer bedeutsamer wird das Thema Stressbewältigung für diese Altersgruppe. Da Stress die Gesundheit auf körperlicher Ebene sehr stark beeinträchtigen kann, muss der **BeBalanced! 60+fit** Trainer die Stressoren herausfinden. Also die Dinge, die bei dem Kunden Stress erzeugen.

Während physiologische Stressreaktionen immer gleich und vorhersehbar ablaufen, sind psychische Stressreaktionen erlernt und in hohem Maße von unseren Interpretationen der Welt und unseren Fähigkeiten, mit ihr umzugehen, abhängig.

Der **BeBalanced! 60+fit** Trainer sollte immer auf der Bewegungsebene bleiben (es sei denn, er ist psychotherapeutisch ausgebildet) und versuchen, den Stress durch körperliche Übungen zu mildern.

Wenn die Welt des Kunden durch Stress aus dem Gleichgewicht geraten ist, helfen die Balance-Übungen des Programms **BeBalanced! 60+fit**.

**BeBalanced! 60+fit** lässt den Kunden

- Stärken entdecken,
- Haltung bewahren
- mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen,
- das Gleichgewicht wieder finden.

Erfährt der Kunde diese Vorteile von **BeBalanced! 60+fit**, dann wird er weiter Sport treiben und sich gesundheitlich fit halten.

Gesundheit bedeutet Wohlbefinden, Wohlbefinden bedeutet Schmerzfreiheit. Ohne Schmerzen zu leben bedeutet mehr Energie, mehr Energie bedeutet mehr Leistungsfähigkeit. Kann man mehr leisten, ist man weniger anfällig für Stress. Weniger Stress heißt Ausgeglichenheit und Ausgeglichenheit meint Körper und Geist in Balance.



# BeBalanced! 60+FIT – DAS TRAINING KOMMT VOR DEM FALL

Das Gleichgewicht zu halten ist eine Fähigkeit, die ohne Training im Alter stark abnimmt. Zusätzliche Stress-Situationen erhöhen die Gefahr, die Balance nicht mehr halten zu können. Stürze und ihre Folgen sind ein kompliziertes Thema und gehören zu den ungelösten medizinischen Problemen. Fast nie ist eine einzige Ursache isoliert für den Sturz verantwortlich, in der Regel sind Stürze multifaktoriell bedingt. Nahezu jeder Bereich menschlichen Lebens und jeder Bereich organischer Funktion kann zur Ursache von Stürzen werden.

Stürze beeinträchtigen nachhaltig die Lebensqualität: Der Stürzende erlebt nicht selten einen tief sitzenden Schock, hat Schmerzen und ist in seiner Selbständigkeit bedroht.

Die Gefahr zu stürzen ist hoch. 40% aller über 65-jährigen stürzen mindestens 1 Mal pro Jahr. Mehr als 50% der Stürze bleiben ohne gesundheitliche Folgen, 10% allerdings bedingen schwere Verletzungen und 5–6% führen zu Frakturen.

Interessant ist, dass 60–80% aller Stürze tagsüber im Haushalt passieren, meistens im Wohn- oder Schlafbereich, gefolgt von Stürzen in Küche und Bad. Die Annahme, dass Stürze hauptsächlich in fremder Umgebung und nachts passieren, scheint durch diese Zahlen widerlegt. Wenn aber das sichere, bekannte Zuhause kein Schutz vor Stürzen bietet, wie hoch ist das Risiko dann erst außerhalb der eigenen Wohnung?

Die Häufigkeit der Stürze und ihre Folgen sind alarmierend. Dennoch: Die Medizin repariert leider nur, anstatt Vorsorge zu leisten. Erst wenn es zu gravierenden Folgen gekommen ist, greift sie ein. Für die Patienten ist das in höchstem Maße unzureichend und aus ökonomischer Sicht unwirtschaftlich. Die Behandlung von Stürzen ist erst dann erfolgreich abgeschlossen, wenn sie nicht mehr stattfinden.

# STÜRZE VERMEIDEN – BeBalanced! 60+FIT

## Die Deutsche Ärztezeitung berichtete:

«Ein angepasstes Krafttraining in Kombination mit einem sensomotorischen Training reduziere nach Studienergebnissen die Zahl der Stürze, berichten Mayer und seine Kollegen von der Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin an der Uniklinik Freiburg (Geriatric Praxis 10, 2004, 12).

Die Freiburger Sportmediziner empfehlen ein Widerstandstraining, bei dem das eigene Körpergewicht überwunden oder abgebremst werden muss, um die Muskelmasse zu steigern. Hinzu kommen koordinative Übungen der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur sowie ein Stabilitätstraining unter Alltagsbedingungen.»

Ein Kräftigungstraining ist sowohl im Kurs- als auch im Gerätebereich leicht umzusetzen und in jedem Fitnessstudio in Workout-Stunden an der Tagesordnung. Schwieriger wird es schon mit dem Stabilitätstraining unter Alltagsbedingungen. Hier müssen Dinge, wie Kantsteine hochsteigen, etwas aus dem Weg gehen, schnelles Umdrehen, etc. geübt werden. Kombiniert man dies mit Gang- und Haltungsschulung und Entspannungstraining zur Behandlung reaktiver depressiver Zustände, dann entsteht ein ganzheitliches Programm zur Sturzvermeidung.

**BeBalanced! 60+fit** ist so ein Programm.

**BeBalanced! 60+fit** muss in verschiedene Phasen unterteilt werden. Erst wenn die Teilnehmer eine Phase beherrschen, kann zur nächsten Phase fortgeschritten werden. Es ist ratsam, zeitlich abgeschlossene Kurse einzurichten (z.B. über 18 Einheiten), um zu vermeiden, dass immer wieder neue Teilnehmer einsteigen und die Lerngeschwindigkeit gehemmt wird. Wichtig ist ein Lernen auf stabilen und instabilen Unterlagen.

## Erster Schritt: Bewusstmachung

Es ist notwendig, dass sich die Teilnehmer ein Bild über ihre Gleichgewichtsfähigkeit machen. In der ersten Stunde sollte folgender Test durchgeführt werden. Er dauert ca. 30 Minuten: Je 2 Teilnehmer machen einen Test. Einer ist die Testperson, der andere der Tester. Die Testperson hat mehrere Aufgaben zu erfüllen. Verschiedene Standpositionen werden eingenommen, unterschiedliche Bodenverhältnisse geschaffen. Mal sind die Augen geschlossen, mal geöffnet. Die Arme liegen eng am Körper oder werden erschwerend hinzugenommen.

Den Testbogen gibt es auf [www.fitnesspaedagogik.de](http://www.fitnesspaedagogik.de). Das Ergebnis des Tests wird vom Trainer festgehalten und 3 Monate später wiederholt.

# GRUNDPRINZIPIEN VON BeBalanced! 60+FIT

Folgende Grundprinzipien sind einzuhalten, die Übungen können variieren.

## Phase I Statische Stabilisation

### Stufe 1 – beidbeinig

- feste Unterlage, Arme neutral
- feste Unterlage, wechselnde Armpositionen: z.B. weite Squatposition + Arme seit, vor, hoch
- instabile Unterlage, wechselnde Armpositionen: z.B. auf Balancepad Elite oder Balance-beam
- instabile Unterlage, Ganzkörperbewegungen
- instabile Unterlage, Zusatzgeräte



## Phase I

### Statische Stabilisation

#### Stufe 2 – einbeinig

- feste Unterlage, Arme neutral
- feste Unterlage, wechselnde Armpositionen
- instabile Unterlage, wechselnde Armpositionen
- instabile Unterlage, Ganzkörperbewegungen
- instabile Unterlage, Zusatzgeräte



## Phase I

### Statische Stabilisation

#### Stufe 3 – Ein Bein bewegt sich

- feste Unterlage, Arme neutral, Bein vor, seit, rück bewegen
- instabile Unterlage, wechselnde Armpositionen, Bein vor, seit, rück bewegen
- instabile Unterlage, Bein vor, seit, rück bewegen, Oberkörper und Arme einsetzen
- instabile Unterlage, Bein vor, seit, rück bewegen, Oberkörper und Arme einsetzen, Zusatzgeräte



## Phase II

### Stabilisation bei Gewichtsverlagerung

- feste Unterlage, ohne externe Widerstände
- instabile Unterlage, ohne externe Widerstände
- Ganzkörperbewegungen, ohne externe Widerstände
- Ganzkörperbewegungen mit externen Widerständen



### Phase III

#### Dynamische Stabilisation

- dynamisches Werfen und Fangen, einbeinig und zweibeinig
- dynamisches Werfen und Fangen mit Treppensteigen
- dynamisches Werfen/Fangen mit Treppensteigen und Ballnackgucken
- von einem Bein aufs andere hüpfen
  - in allen 3 Bewegungsebenen
  - mit externen Widerständen
  - mit instabiler Unterlage



## Phase IV Reaktive Stabilisation

- beidbeinige Hock-Streck-Sprünge mit Endstabilisierung nach oben, nach unten
- einbeinige Hock-Streck-Sprünge mit Endstabilisierung nach oben, nach unten
- beidbeinige horizontale Hock-Streck-Sprünge mit Endstabilisierung
- einbeinige horizontale Hock-Streck-Sprünge mit Endstabilisierung
- propriozeptive Sprungübungen (z.B. mit Kreuz am Boden)





# ANFORDERUNGEN AN DEN BeBalanced! 60+FIT TRAINER

Die durch das Fitnesstraining gewonnene Eigenständigkeit macht das Leben lebenswerter. Aber was sind die Risiken? Sport stellt ein Risiko für nicht gesunde Menschen dar. Wenn Sport falsch betrieben wird, kann es zu Überlastungen und Verletzungen kommen. Diese Risiken lassen sich senken oder gar beheben.

Der ältere Mensch, der mit Fitness beginnt, sollte deshalb eine besondere Betreuung erleben:

- Der Trainer ist der wichtigste Bezugspunkt im Training und muss daher auf alle Fragen über richtiges Trainieren geduldig und ausführlich antworten können.
- Er muss sich in die meist wesentlich älteren Kunden einfühlen können, ihre Probleme verstehen können und ihre Bedürfnisse ernst nehmen.
- Er sollte wissen, wie er mit gesundheitlichen Problemen umzugehen hat.
- Der Trainer sorgt durch seine überdurchschnittlich guten Kommunikationsfähigkeiten für ein Ambiente des Vertrauens und Wohlfühlens.
- Ein großes Repertoire an Bewegungen für vielseitige Stundenbilder und die Vermittlung von Spaß beim Training sind für den **BeBalanced! 60+fit** Trainer elementar.

# BeBalanced! 60+FIT

## IM PERSONAL TRAINING

Im Personal Training lassen sich alle Gleichgewichtsübungen besonders gut anweisen und korrigieren. Der Kunde trainiert in einem sicheren Rahmen, da der Personal Trainer zum Festhalten bereit steht.

### Material

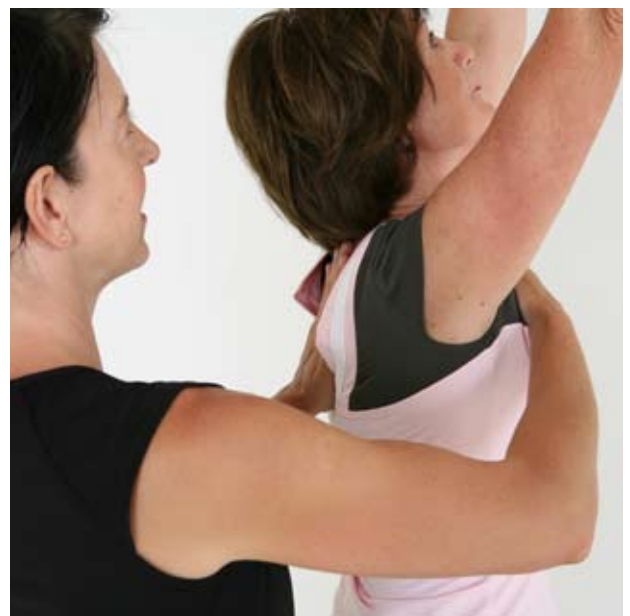
AIREX® Balance-pad Elite, AIREX® YogaPilates 190 Matte.

### Ausgangsposition

Stehend auf AIREX® Balance-pad Elite, leicht geöffnete Beinstellung, beide Arme über Kopf angehoben, Kopf leicht im Nacken, Blick auf die Hände.

### Übung

Augen schließen und 30 Sekunden halten.



Wichtig: Brustbein muss nach vorne oben gehoben werden!

### **Material**

AIREX® Balance-pad Elite, kleiner Ball.

### **Ausgangsposition**

Stehend auf Balance-pad Elite.

### **Übung**

Trainer hält Ball in der Hand und führt ihn im Halbkreis ca. auf Augenhöhe des Kunden von einer Seite zur anderen. Kunde folgt mit Kopf und Blick.



**Material**

AIREX® Balance-pad Elite,  
AIREX® YogaPilates 190 Matte.

**Ausgangsposition**

Stehend mit beiden Fersen auf  
Balance-pad Elite, Fußspitzen auf  
Matte.

**Übung**

Trainer hält Ball in der Hand und be-  
wegt ihn vor dem Kunden in ver-  
schiedene Richtungen. Kunde folgt  
mit Kopf, Blick und beiden Armen.



### **Material**

2 AIREX® Balance-pad Elite, 1 Step,  
2 Hantelscheiben, 1 AIREX® Yoga-  
Pilates 190 Matte, 1 Balance-beam.

### **Ausgangsposition**

Das o. g. Material wird hintereinander  
aufgebaut. Der Kunde beginnt  
auf dem Holzfußboden, vor dem 1.  
Balance-pad Elite.

### **Übung**

Der Kunde geht die «Übungsstrasse»  
entlang und wird vom Trainer ge-  
führt. Ist der Weg bekannt, schließt  
der Kunde die Augen.





# BeBalanced! 60+FIT

## ALS GRUPPENKURS

**BeBalanced! 60+fit** kann im Gruppenbereich unterschiedlich gestaltet werden:

### **BeBalanced! 60+fit Zirkeltraining**

Vorab müssen die Übungen einmal gezeigt werden. Das dauert ungefähr 10 Minuten. Es bietet sich an, die einzelnen Stationen mit Fotos zu kennzeichnen, damit das Erinnern der Übungen leichter fällt.

Das Warm-up sind Gelenkisolationen im Stand und Ganzkörperbewegungen am Platz wie side-to-side, marches, etc. für ca. 10 Minuten.

Jede Übung wird für 1 Minute ausgeführt, 30 Sekunden Wechsel.

Der Zirkel wird 2 mal durchgemacht.

Die letzten 10 Minuten (bei einer Dauer von insgesamt 60 Minuten) gehören der Nachdehnung.

## Übung 1

### Material

1 AIREX® YogaPilates 190 Matte,  
1 AIREX® Balance-pad Elite.

### Ausgangsposition

Auf dem AIREX® Balance-pad Elite, Beine leicht geöffnet, Fussspitzen zeigen leicht nach außen, Knie sind weich, Becken gekippt, Brustbein nach vorne oben gehoben, Arme vor Brust gekreuzt, Kinn zieht leicht zurück.

### Übung

Abwechselnd die Knie heben und senken.



## Übung 2

### Material

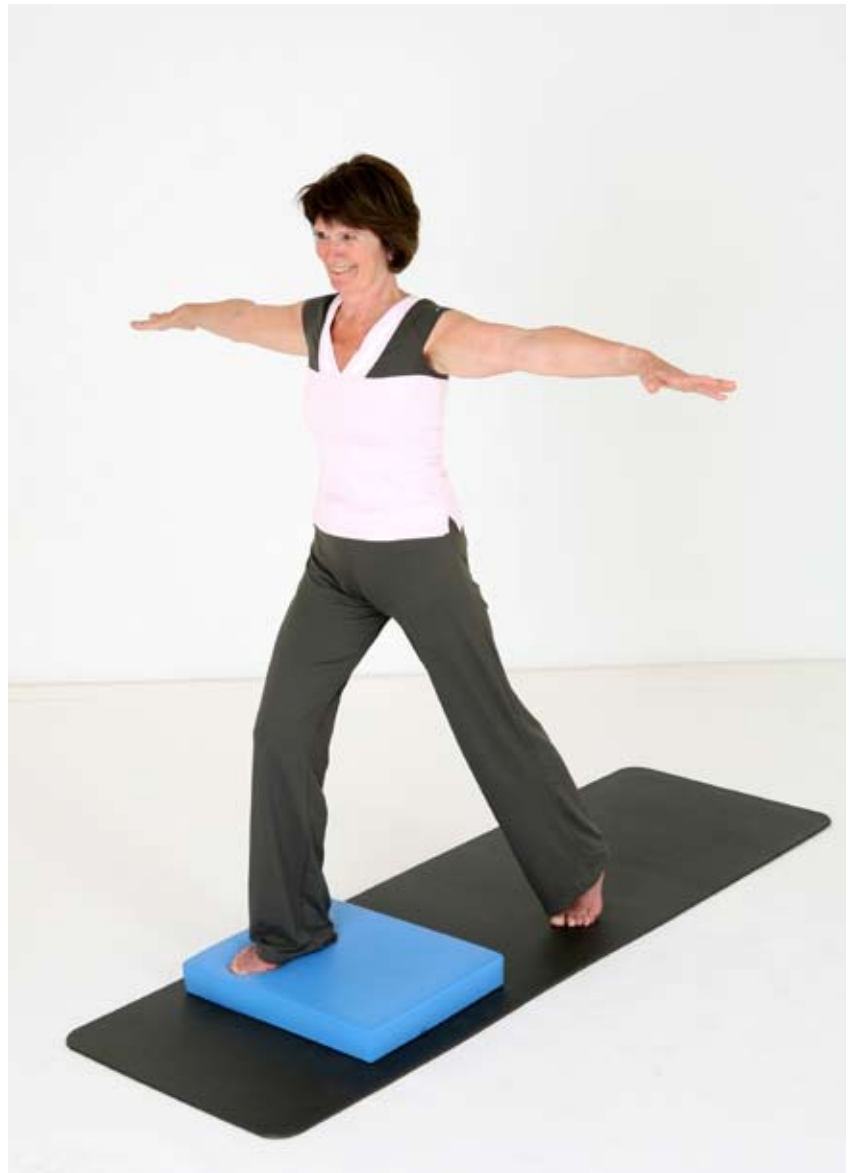
1 AIREX® YogaPilates 190 Matte  
1 AIREX® Balance-pad Elite.

### Ausgangsposition

In Schrittstellung, vorderer Fuß auf AIREX® Balance-pad Elite und Knie leicht gebeugt (Fußspitze zeigt leicht nach außen, Knie beugt zum mittleren Zeh) und hinterer Fuß auf der Matte mit der Ferse in der Luft, beide Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben für Balance.

### Übung

Vorderes Knie beugen und strecken.



### Übung 3

#### Material

1 AIREX® YogaPilates 190 Matte,  
1 AIREX® Balance-pad Elite.

#### Ausgangsposition

Auf dem Boden, AIREX® YogaPilates 190 Matte und AIREX® Balance-pad Elite liegen vor dem Teilnehmer.

#### Übung

Anlauf nehmen und abwechselnd links und rechts einbeinig auf dem AIREX® Balance-pad Elite landen.



## Übung 4

### Material

4 AIREX® Balance-pad Elite mit Abständen als Viereck gelegt.

### Ausgangsposition

Auf 1 AIREX® Balance-pad Elite stehen.

### Übung

Aus der Hocke immer wieder auf ein anderes AIREX® Balance-pad Elite springen und in der Hocke sicher landen.



## Übung 5

### Material

AIREX® Balance-pad Elite, Gymnastikball.

### Ausgangsposition

Sitzend auf dem Gymnastikball, Füße geöffnet und leicht nach außen zeigend auf AIREX® Balance-pad Elite, Hände auf Oberschenkel, Oberkörper aufgerichtet.

### Übung

Den Po anheben und wieder senken. Oberkörper bleibt dabei lang. Das Gewicht muss auf die Füße verlagert werden, die Knie ziehen nach außen.



## Übung 6

### Material

AIREX® Balance-pad Elite, Xer-Tube.

### Ausgangsposition

Auf AIREX® Balance-pad Elite stehend.

### Übung

Das Xer-Tube abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß am Griff auf dem Boden hin und her bewegen.



## Übung 7

### Material

AIREX® Balance-pad Elite,  
kleiner Ball.

### Ausgangsposition

Stehend auf dem AIREX®  
Balance-pad Elite.

### Übung

Den Ball über Kopf von einer Hand in  
die andere werfen.



## Übung 8

### Material

AIREX® Balance-pad Elite, Step.

### Ausgangsposition

Stehend auf Step.

### Übung

Vom Step auf das AIREX® Balance-pad Elite springen. Auf beiden Füßen landen.



## Übung 9

### Material

AIREX® Balance-pad Elite, AIREX® YogaPilates 190 Matte, kleiner Ball.

### Ausgangsposition

Stehend auf AIREX® Balance-pad Elite.

### Übung

Die Beine abwechselnd anheben und den Ball unter dem Bein hindurchführen.



## Übung 10

### Material

AIREX® Balance-pad Elite,  
Langhantelstange ohne Gewicht.

### Ausgangsposition

Stehend auf dem AIREX® Balance-pad Elite, mit beiden Händen an der senkrecht auf dem Boden aufgestellten Langhantelstange festhalten.

### Übung

Die Beine nacheinander nach hinten gestreckt anheben und senken.



# BeBalanced! 60+FIT

## 45-MINÜTIGES STUNDENBILD

### Warm-Up: ca. 10 Minuten

- Haltungsaufbau am Boden, Erspüren der Belastung der Füße auf festem Untergrund, dasselbe oben auf dem AIREX® Balance-pad Elite.
- Wie Bäume im Wind von rechts nach links bewegen, vor und rück, kreisen.
- Still stehen Augen schließen. Nachspüren, was mit Balance passiert.
- Geübte Teilnehmer können Bäume im Wind auch mit geschlossenen Augen durchführen.
- Gelenkisolationen im Stand und Ganzkörperbewegungen am Platz wie side-to-side, marches.

### Ausdauer: ca. 20 Minuten, Musiktempo 125 bpm

- 1 Minute: basic step rechts.
- 1 Minute: basic step links.
- 1 Minute: basic step rechts mit Bizeps curl.
- 1 Minute: basic step links mit Bizeps curl.
- 1 Minute: basic step rechts mit Anheben beider Arme auf Schulterhöhe.
- 1 Minute: basic step links mit Anheben beider Arme auf Schulterhöhe.
- 1 Minute: basic step rechts mit Anheben beider Arme über Kopf.
- 1 Minute: basic step links mit Anheben beider Arme über Kopf.
- 1 Minute: basic step rechts mit Armkombi aus: Bizeps curl, Anheben auf Schulterhöhe, Anheben der Arme über Kopf und ohne Arme.
- 1 Minute: basic step links mit Armkombi aus: Bizeps curl, Anheben auf Schulterhöhe, anheben der Arme über Kopf und ohne Arme.
- 1 Minute: knee lift rechts und links im Wechsel.
- 1 Minute: knee lift rechts und links im Wechsel mit Gegenarm über Kopf anheben.
- 1 Minute: side leg lift rechts und links im Wechsel.
- 1 Minute: side leg lift rechts und links im Wechsel beide Arme zur Seite anheben.
- 1 Minute: leg curl rechts und links im Wechsel.
- 1 Minute: leg curl rechts und links im Wechsel mit Klatscher.
- 1 Minute: travelling tap ups.
- 1 Minute: travelling tap ups mit Arme kreuzen vor Brust bei tap.
- 1 Minute: Kombination aus allen Beinbewegungen: knee lift, side leg lift, leg curl, tap up.
- 1 Minute: Kombination aus allen Beinbewegungen: knee lift, side leg lift, leg curl, tap up mit entsprechender Armbewegung.

## Partnerübungen: ca. 10 Minuten

### Material

2 AIREX® Balance-pad Elite.

### Ausgangsposition

Gegenüber stehend, jeweils auf einem AIREX® Balance-pad Elite, mit beiden Händen gegenseitig festhalten.

### Übung

Beide Beine beugen und strecken.



### Material

2 AIREX® Balance-pad Elite.

### Ausgangsposition

Gegenüber stehend, jeweils auf einem AIREX® Balance-pad Elite, mit beiden Händen gegenseitig festhalten.

### Übung

Nacheinander jeweils einmal das rechte, dann das linke Bein zur Seite heben und senken.



**Material**

1 AIREX® Balance-pad Elite.

**Ausgangsposition**

Gegenüber stehend, einer auf AIREX® Balance-pad Elite, einer auf Boden, mit beiden Händen gegenseitig festhalten.

**Übung**

Partner, der auf dem Boden steht zieht und drückt den anderen in verschiedene Positionen. Der muss versuchen, insgesamt aufrecht zu bleiben. Er darf nicht einknicken (Steh-auf-Männchen).



**Material**

1 AIREX® Balance-pad Elite.

**Ausgangsposition**

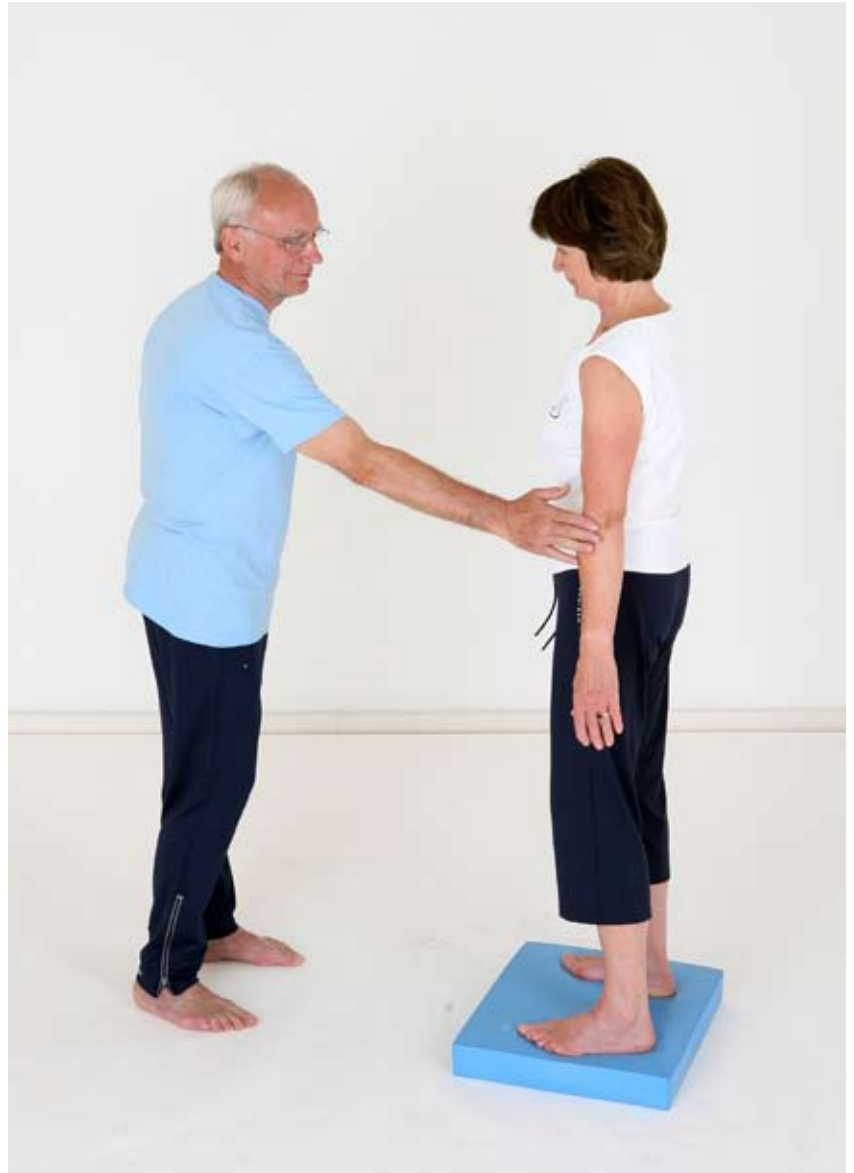
Gegenüber stehend, einer auf AIREX® Balance-pad Elite, einer auf Boden.

**Übung**

Partner, der auf dem Boden steht, tickt denjenigen auf dem AIREX® Balance-pad Elite an. Der muss mit einer Bewegung des angetickten Körperteils reagieren.

**Stretching**

ca. 5 Minuten.



# IMPRESSUM

## **Autorin**

Manuela Böhme  
Institut für Fitnesspädagogik  
ICAROS GmbH  
Tel. 040 37 86 96 13  
m\_boehme@icaros.de  
www.fitnesspaedagogik.de  
www.fit-edu.com



## **Verkauf Deutschland**

Gaugler & Lutz oHG  
Habsburger Strasse 12  
D-73432 Aalen-Ebnat  
info@gaugler-lutz.de  
www.airex.de

## **Verkauf Schweiz**

Eugen Schmid Handels AG  
Postfach 1103  
CH-5610 Wohlen  
eshag@bluewin.ch

## **Verkauf Österreich**

Sport Christian  
Emprechting 41  
A-4910 Ried / I.  
office@sportchristian.at

## **Sponsor**

Alcan Airex AG  
Industrie Nord  
CH-5643 Sins  
info@alcanairex.com  
www.alcanairex.com  
www.bebalanced.net