



FITNESS-TRAININGSPLAN FÜR SENIOREN

Fit und aktiv im Alter – 3 Tage für Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer

Regelmäßige Bewegung und gezieltes Krafttraining können auch im höheren Lebensalter dazu beitragen, Muskelkraft, Beweglichkeit und körperliche Selbstständigkeit zu erhalten. Dieser Plan kombiniert leichtes Krafttraining, Ausdauerbewegungen, Gleichgewichtsübungen und Mobilisation.

Die Übungen lassen sich an den persönlichen Fitnesszustand anpassen. Beginne mit einer gut kontrollierbaren Belastung. Bei bestehenden Erkrankungen, Beschwerden oder längerer Trainingspause sollte die Trainingsaufnahme gegebenenfalls medizinisch abgeklärt werden.

DEIN TRAININGSPLAN IM ÜBERBLICK

Trainingstag	Schwerpunkt
Tag 1	Ganzkörpertraining und Muskelkräftigung
Tag 2	Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit
Tag 3	Funktionelles Krafttraining und Alltagsfitness

Verteile die drei Einheiten möglichst mit Erholungstagen dazwischen, zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag. Dauer, Übungsauswahl und Umfang dürfen bei Bedarf reduziert werden.



TAG 1 - GANZKÖRPERTRAINING UND MUSKELKRÄFTIGUNG

Übung	Umfang
Aufwärmen: Ergometer oder Gehen	5-10 Minuten
Kniebeugen mit Stuhlunterstützung	2-3 × 8-12
Liegestütze an der Wand oder erhöht	2-3 × 8-12
Rudern mit Widerstandsband oder Kabelzug	2-3 × 10-12
Schulterdrücken mit leichten Kurzhanteln	2 × 8-10
Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen	5 Minuten

Trainingsschwerpunkt: Kräftigung wichtiger Muskelgruppen, Verbesserung der Körperhaltung und Unterstützung alltäglicher Bewegungsabläufe.

Hinweis: Bewege dich ruhig und kontrolliert. Nutze bei Bedarf eine stabile Haltemöglichkeit und lege ausreichend Pausen ein.



TAG 2 - AUSDAUER, GLEICHGEWICHT UND BEWEGLICHKEIT

Übung	Umfang
Zügiges Gehen oder moderates Ergometertraining	15-30 Minuten
Gleichgewichtsübungen mit sicherer Haltemöglichkeit	3 × 20 Sekunden je Seite
Hüft- und Gelenkmobilisation	2-3 × 10
Schulterkreisen und sanfte Armbewegungen	2 × 10-15
Sanfte Beweglichkeitsübungen	5-10 Minuten

Trainingsschwerpunkt: Förderung der Ausdauer, Verbesserung des Gleichgewichts und Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit.

Hinweis: Bewege dich ruhig und kontrolliert. Nutze bei Bedarf eine stabile Haltemöglichkeit und lege ausreichend Pausen ein.



TAG 3 - FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING UND ALLTAGSFITNESS

Übung	Umfang
Aufwärmen: Gehen oder leichtes Radfahren	5-10 Minuten
Aufstehen und Hinsetzen auf stabilem Stuhl	2-3 × 8-12
Step-Ups auf niedrige stabile Stufe mit Halt	2 × 8-10 je Bein
Bizepscurls mit leichten Kurzhanteln	2-3 × 10-12
Wadenheben im Stehen mit Unterstützung	2-3 × 12-15
Lockeres Gehen zum Abschluss	10-15 Minuten

Trainingsschwerpunkt: Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur sowie Verbesserung alltagsrelevanter Bewegungsabläufe.

Hinweis: Bewege dich ruhig und kontrolliert. Nutze bei Bedarf eine stabile Haltemöglichkeit und lege ausreichend Pausen ein.



WICHTIGE TRAININGSREGELN FÜR SENIOREN

Aufwärmen: Beginne jede Einheit mit einigen Minuten leichter Bewegung.

Kontrollierte Bewegungen: Führe Übungen ruhig und technisch sauber aus; vermeide ruckartige Belastungen.

Individuelle Intensität: Wähle Widerstände, mit denen du die Wiederholungen sicher bewältigst.

Ausreichende Pausen: Bei Kraftübungen können 60–120 Sekunden ein sinnvoller Ausgangspunkt sein.

Regelmäßigkeit: Verteile Einheiten über die Woche und berücksichtige ausreichend Erholung.

Ernährung und Trinken: Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein und Flüssigkeit unterstützt die Gesundheit.

Sicherheit: Nutze stabile Haltemöglichkeiten. Bei Brustschmerzen, Schwindel oder ungewöhnlicher Atemnot: Training beenden und medizinische Hilfe einholen.

WARUM KRAFTTRAINING IM ALTER WICHTIG IST

Mit zunehmendem Alter können Muskelmasse, Kraft und Leistungsfähigkeit abnehmen. Regelmäßiges Krafttraining kann dazu beitragen, die Selbstständigkeit im Alltag länger zu erhalten. Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen können zudem die Bewegungssicherheit verbessern.

FAZIT - FIT UND AKTIV IM ALTER BLEIBEN

Ein abwechslungsreicher Plan aus Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen bietet eine gute Grundlage. Entscheidend sind individuell angepasste Belastungen, regelmäßiges Training und ausreichende Regeneration.

Auch im Alter gilt: Nicht die höchste Intensität entscheidet über den Erfolg, sondern sichere und langfristig durchführbare Bewegung.



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 1

GANZKÖRPERTRAINING UND MUSKELKRÄFTIGUNG

Datum: _____ Befinden vor dem Training: _____

Übung	Erledigt / Gewicht / Dauer	Notizen
Aufwärmen: Ergometer oder Gehen	_____	_____
Kniebeugen mit Stuhlunterstützung	_____	_____
Liegestütze an der Wand oder erhöht	_____	_____
Rudern mit Widerstandsband oder Kabelzug	_____	_____
Schulterdrücken mit leichten Kurzhanteln	_____	_____
Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen	_____	_____

Wie fühlte sich die Belastung an? ☐ leicht ☐ passend ☐ anstrengend

Was lief gut? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal anpassen? _____



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 2

AUSDAUER, GLEICHGEWICHT UND BEWEGLICHKEIT

Datum: _____ Befinden vor dem Training: _____

Übung	Erledigt / Gewicht / Dauer	Notizen
Zügiges Gehen oder moderates Ergometertraining	_____	_____
Gleichgewichtsübungen mit sicherer Haltemöglichkeit	_____	_____
Hüft- und Gelenkmobilisation	_____	_____
Schulterkreisen und sanfte Armbewegungen	_____	_____
Sanfte Beweglichkeitsübungen	_____	_____

Wie fühlte sich die Belastung an? ☐ leicht ☐ passend ☐ anstrengend

Was lief gut? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal anpassen? _____



TRAININGSTAGEBUCH - TAG 3

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING UND ALLTAGSFITNESS

Datum: _____ Befinden vor dem Training: _____

Übung	Erledigt / Gewicht / Dauer	Notizen
Aufwärmen: Gehen oder leichtes Radfahren	_____	_____
Aufstehen und Hinsetzen auf stabilem Stuhl	_____	_____
Step-Ups auf niedrige stabile Stufe mit Halt	_____	_____
Bizepscurls mit leichten Kurzhanteln	_____	_____
Wadenheben im Stehen mit Unterstützung	_____	_____
Lockeres Gehen zum Abschluss	_____	_____

Wie fühlte sich die Belastung an? ☐ leicht ☐ passend ☐ anstrengend

Was lief gut? _____

Was möchte ich beim nächsten Mal anpassen? _____



MEIN FORTSCHRITT - 4 WOCHEN

Notiere pro Woche, wie du dich fühlst und was sich verbessert hat. Es geht nicht um Rekorde, sondern um sichere und regelmäßige Bewegung.

Woche	Trainingstage	Ausdauer / Beweglichkeit	Mein Fortschritt
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

Mein persönliches Ziel: _____

Darauf bin ich stolz: _____

Mein nächster kleiner Schritt: _____

Weitere Informationen: www.drachensang.de/fitness.html