1404 Schwungvolle Sitzgymnastik für mehr Stabilität im Alltag mit den TOGU Brasils

Ines Lederle

Samstag, 21.11.2026 16:30-18:30 Uhr

TOGU Brasils

Schwungvolle Sitzgymnastik für mehr Stabilität im Alltag

Sturzprophylaxe und Mobilität im Alltag

Jede 3. Person über 65 und jede 2. Person über 80 stürzt mindestens einmal pro Jahr.

1. Gehtraining

- Unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Variationen (z. B. seitwärts, rückwärts)
- Abstand und Entfernung einschätzen

2. Orientierung im Raum

- Starten und Stoppen
- Trittsicherheit verbessern

3. Kombination von Denken & Bewegung

- Reaktion unter Zeitdruck
- Überblick behalten

Reaktiv Training

- Kraftstöße (IMPULSE) veranlassen die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anspannung.
- Durch das Granulat in den TOGU Brasils® wird dieser Effekt ausgelöst.
- Gelenkschutz durch Aktivierung der gelenkumschließenden Muskeln
- Der Impuls stimuliert das Bindegewebe und den Knochenaufbau.
- Dreidimensionales Training in Muskelketten
- stabilisierendes Training, als auch eine dynamische Kräftigung

Mobilisation

Schultern kreisen, Sonne – Mond Übung



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Im Sitzen: Schwunggymnastik

Sturzprophylaxe und Mobilität im Alltag
Walken durch den Raum: beide Brasils in einer Hand, bei Begegnung: Passt = Brasilübergabe in freie Hand– Passt nicht weitergehen, auch Rückwärts

Walkaerobic: auf Signal Treffpunkt mit Partner 1 und Bewegung 1, mit Partner 2 und Bewegung 2, mit Partner 3 und Bewegung 3, dazwischen Walken durcheinander im Raum

Gleichgewicht:
Tandemstand: Minimoves neben dem Körper, mit Armen auf Schulterhöhe
Einbeinstand mit Rumpfrotation, Unterarme re/li bewegen
Standwaage mit Minimoves

Kräftigungstraining:
Beinkraft
Kniebeuge mit verschiedenen Armbewegungen
Ausfallschritt mit Rumpfrotation

Bauchkraft:
Im Sitzen: Oberkörperrotation und 2x Brasils schütteln, Steigerung: Diagonal ein Bein abheben
Crunch diagonal

Rückenkraft:
Tischposition im Sitzen und verschiedene Armbewegungen
Vierfüßlerstand mit Stütz auf dem Stuhl, diagonal Hand und Knie zusammen, bei auseinander 3x Brasil schütteln

Schulter-Armkraft:
Unterarme im 90°Winkel, Handflächen nach oben, Unterarme drehen nach außen

Beweglichkeit / Massage:
Massage der Oberschenkel und des unteren Rückens
Brasil an Beckenboden: Massage durch verschiedene Bewegungen des Beckens
Massage am Schultergürtel
Brasil am Rücken übergeben, eine Hand von oben, andere von unten