

## Senioren - Turnen

Du brauchst: einen Sessel mit Lehne

YouTube – Video: <https://youtu.be/9vNiEyh6-Mo>

### Übung 1: (sitzend)

10 Wiederholungen: Hebe deine Arme über den Kopf und atme dabei tief ein -> beim Ausatmen lässt du dich nach vorne fallen -> hebe deine Arme über den Kopf und atme dabei tief ein -> beim Ausatmen lässt du dich nach vorne fallen

### Übung 2: (sitzend)

20 Wiederholungen: Gib deine Arme hinter deinen Kopf -> beuge nun deinen Rumpf abwechselnd seitlich nach rechts und links

### Übung 3: (sitzend)

20 Wiederholungen: Gib deine Arme wieder hinter deinen Kopf -> drehe nun deinen Rumpf abwechselnd nach rechts und links

### Übung 4: (sitzend)

20 Wiederholungen: Stell deine Zehen auf -> Kreise jetzt deine Sprunggelenke nach innen und nach außen (10 Kreise nach innen & 10 Kreise nach außen)

### Übung 5: (sitzend)

30 Wiederholungen: Hebe nun deine Knie so weit wie möglich nach oben -> der Oberkörper bleibt dabei aufrecht -> 10x rechtes Knie, 10x linkes Knie, 10x beide Knie gleichzeitig heben

### Übung 6: (sitzend)

20 Wiederholungen: Gib deine Hände hinter deinen Kopf -> führe nun den linken Ellbogen und das rechte Knie vor deinem Oberkörper zusammen -> wieder aufrichten -> führe jetzt den linken Ellbogen und das rechte Knie zusammen

## Übung 7: (sitzend)

30 Wiederholungen: Strecke beide Arme nach vorne -> senke und hebe den rechten Arm wieder -> senke und hebe den linken Arm wieder -> senke und hebe beide Arme wieder (10 Wiederholungen pro Variante)

## Übung 8: (sitzend)

20 Wiederholungen: Strecke beide Arme zu Seite -> kreise deine Arme in kleinen Kreisen nach vorne -> anschließend kommen 10 kleine Kreise rückwärts

## Übung 9: (sitzend)

20 Wiederholungen: Strecke deine Arme zur Decke nach Oben -> dreh nun einen Arm nach vorne und den anderen Arm zurück (Arme müssen sich gegengleich drehen) -> nach 10 Kreisen kommt ein Richtungswechsel

## Übung 10: (sitzend)

20 Wiederholungen: Hebe deine Hände gestreckt über deinen Kopf -> führe / senke nun den linken Arm zu den rechten Zehenspitzen -> wieder aufrichten -> führe / senke nun den rechten Arm zu den linken Zehenspitzen

## Übung 11: (sitzend)

10 Wiederholungen: Leg deine Hände auf deine Knie -> drück dich aus dieser Position in den Stand (aufstehen) -> setz dich langsam wieder hin

## Übung 12: (stehend)

20 Wiederholungen: stell dich seitlich vom Sessel hin und halte dich am Sessel an -> schwinde dein linkes / rechtes Bein vor und zurück -> 10 Mal pro Seite

## Übung 13: (stehend)

10 Wiederholungen: stell dich hinter den Sessel und halte dich an der Lehne fest -> geh leicht in die Knie (Knie nicht über die Zehenspitzen schieben) -> steige mit einem rechten Bein zur Seite und wieder zurück -> steige mit dem linken Bein zur Seite und wieder zurück

## Übung 14: (stehend)

10 Wiederholungen: halte dich mit beiden Händen an der Lehne fest -> beuge dich mit gestreckten Armen und geradem Rumpf nach vorne -> drücke deine Schultern nach unten -> tief ein und ausatmen -> langsam wiederaufrichten

😊😊😊😊😊😊 **GUTES GELINGEN** 😊😊😊😊😊😊