

Bewegt ÄLTER werden in Dortmund!

Bewegungsexperten empfehlen :
150 Minuten wöchentlich



Aktiv zu leben ist gesund und in jedem Alter der ideale Weg nicht nur körperlich, sondern auch geistig lange fit und unabhängig zu bleiben.

Lassen Sie sich zu sportlichen Angeboten der Sportvereine an unserem Stand beim 23. Dortmunder Seniorentag oder in unserer Geschäftsstelle beraten!

Weitere Informationen finden Sie:

StadtSportBund Dortmund e.V.
Beurhausstr. 16-18
44137 Dortmund

www.ssb-do.de
(0231) 50 111-11

...eine runde Sache



Wir haben Ihnen hier einige **Übungen mit dem Ball** zusammengestellt, die Sie ganz einfach ohne großen Aufwand täglich anwenden können.

So können Sie Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren - Probieren Sie es aus! Los geht's!

Gefördert durch den Landessportbund NRW und das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein - Westfalen



Bewegt ÄLTER werden in Dortmund!

Bewegungsexperten empfehlen :
150 Minuten wöchentlich

1. Auge-Hand-Koordination

den Ball hochwerfen und auffangen (mit beiden Händen / einhändig)!
Jede Seite **6 –10 Wdh.**



...eine runde Sache

Bewegungshinweise:

Stabile, aufrechte Haltung einnehmen! Während der Übungen Luft anhalten vermeiden – gleichmäßig atmen! Übung auslassen, wenn Schmerzen auftreten! Übungen können auch auf Hocker sitzend durchgeführt werden.

Sportverein in Ihrer Nähe:

2. Beweglichkeit Schulter

den Ball hinter dem Rücken / über dem Kopf in die andere Hand übergeben!
Jede Übung **6-10 Wdh.**



3. Kraft Arme

den Ball zwischen die Handinnenflächen klemmen und zusammendrücken!
6-10 Wdh.



4. Gleichgewicht

den Ball unter der Fußsohle vor und zurück oder auch seitlich nach außen rollen!
beide Seiten **je 6—10 Wdh.**



StadtSportBund Dortmund
www.ssb-do.de

Übungen zusammengestellt und illustriert durch Iris Peters
Dipl. Sportlehrerin und Mitarbeiterin
beim StadtSportBund Dortmund e.V.