

Trainingsplan

Für die Prävention von Diabetes zur Förderung von Wohlbefinden & Gesundheit.

1. Gleichgewichtsübung: „Auf einem Bein stehen“ (Dauer: 10 Sek.)



Für Einsteiger

- beidhändiges Festhalten am Stuhl und Heben des Beines zum Gesäß

Für Fortgeschrittene

- schulterbreiter Stand sowie Heben und Festhalten des Fußes mit einer Hand
- halten Sie den Oberkörper aufrecht
- Balance halten

2. „Apfelpflücken“ (Dauer: 15 Sek.)

- aufrechter Stand
- aktives Greifen des Armes nach oben nach einem imaginären Apfel
- strecken Sie sich dabei soweit wie möglich nach oben!
- zur Abwechslung bspw. jeweils ein Knie heben
- Variation: Verwendung eines Gewichts in Form von Wasserflaschen etc. und abwechselnd Knie heben



3. Armkreisen (Dauer: 15 Sek.)



- aufrechter Stand sowie gerade Haltung des Oberkörpers und Rückens
- Ausstrecken der Arme zur Seite
- Kreisen der Arme
- Variationen:
 - in kleinen Kreisen
 - in großen Kreisen
 - nach hinten oder vorne

4. Seitenrotation (Dauer: 20 Sek.)



- hüftbreiter Stand und aufrechter Oberkörper
- Ausstrecken der Arme nach vorne
- langsame Rotation des Oberkörpers über die Seite nach hinten
- Wechsel zur anderen Seite

5. Hüftkreisen (Dauer: 15 Sekunden)

- schulterbreiter Stand
- Stützen der Hände in die Hüfte
- Rotation der Hüfte in kreisförmigen Bewegungen



6. Kniebeugen (Dauer: 20 Sekunden)



- schulterbreiter Stand und Ausstrecken der Arme nach vorne
- **Hinweis:** Knie und Zehenspitzen zeigen in die gleiche Richtung! (leicht nach außen gedreht)
- Anspannen des Körpers und gerade Haltung des Rückens
- langsames Beugen der Knie bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- **Hinweis:** Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen, um das Kniegelenk zu schonen!

Diese 6 Übungen stellen **eine Trainingseinheit** dar. Es ist empfehlenswert, diese Einheit mehrmals (**3-5 Serien mit Pausen**) zu wiederholen, um einen Trainingsfortschritt zu erreichen. Je nach Gesundheitszustand und Tagesform können **Übungsdauer** und **Anzahl der Serien variieren**.

DAS PROJEKT WIRD GEFÖRDERT IM RAHMEN DER GESUNDEN KOMMUNE



WEITERE PROJEKTPARTNER



DIE GESCHÄFTSSTELLE DER GESUNDHEITSREGION PLUS WIRD UNTERSTÜTZT VON



Stadtmarketing und Tourismusinformation
Gesundheitsregion plus Straubing
Tel.: 09421 944-60174
gesundheitsregionplus@straubing.de

Gesund essen, besser leben, aktiv sein!

Tipps für einen gesunden
Alltag im Alter.



© iStockphoto - Christof0

www.straubing.de

AKTIV SEIN IN
STRAUBING

Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper und somit sich selbst Gutes zu tun. Nicht nur die Figur dankt es einem, auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden werden dadurch positiv beeinflusst.

Durch Ihre sportliche Tätigkeit beugen Sie Krankheiten wie Diabetes Typ II vor, von dem allein in Deutschland über 7 Millionen Menschen betroffen sind.

Decken Sie Ihren Tagesbedarf mit allen wichtigen Nährstoffen und bleiben Sie fit und gesund, auch im Alter!

Ältere Menschen haben einen geringeren Energieumsatz, aber benötigen Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte.

- Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem unterstützen
- Vollkorn ist nährstoff- und ballaststoffreich und daher gut für die Verdauung
- Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, die gut für den Blutdruck sind

Gesunde und ballaststoffreiche Lebensmittel:

Grünes Blattgemüse

- Spinat
- Petersilie
- Ruccola

Hülsenfrüchte

- Bohnen
- Linsen
- Lupinen

Nüsse

- Walnüsse
- Chiasamen
- Kürbiskerne

Beeren

- Erdbeeren
- Brombeeren
- Himbeeren

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung beinhaltet:

- Vollkorngetreide
- täglich Obst und Gemüse
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- 1x pro Woche Fisch

Tipps für die gesunde Küche

- geröstet/überbacken schmeckt Gemüse besonders lecker
- Zucchini oder Möhren mit dem Sparschäler in Bänder schneiden und wie Nudeln essen
- morgens ein Haferflockenmüsli genießen
- pflanzliche Öle zum Anbraten verwenden (bspw. Sonnenblumenöl)
- zum Knabbern sind Nüsse besser als Chips
- statt Softgetränken lieber Wasser mit Zitronensaft oder Zitrone/Ingwer/Orange
- je bunter der Teller, desto besser: nutzen Sie die saisonale Gemüsevielfalt
- frischer fühlen durch frische Lebensmittel, verzichten Sie auf Fertigprodukte
- ausgewogene und vielseitige Ernährung: probieren Sie Neues aus

Gesunde, einfache & leckere Rezepte



- **lecker.de**
<https://www.lecker.de/schnelle-gesunde-gerichte-fuer-jeden-tag-71294.html>



- **senioren-ratgeber.de**
<https://www.senioren-ratgeber.de/rezepte>



- **chefsculinar.de**
<https://www.chefsculinar.de/lieblingsgerichte-fuer-senioren-5015.htm>



- **kochenundkueche.de**
<https://www.kochenundkueche.com/kochen-fuer-aeltere-menschen>

