

KiezSportLotsin: Sport zuhause für Senioren

Wegen Corona können Sie vielleicht gerade nicht mehr zu Ihren Sportgruppen gehen. Sport geht auch zuhause!

Ich gebe Ihnen heute Hinweise, wo Sie gute Anleitungen und Videos für den Sport auf kleinem Raum finden. Ich recherchiere im Netz, was es alles so gibt, versuche mich an einer fachlichen Einschätzung, alle Angaben ohne Gewähr!

Weitere Hinweise finden Sie auch auf Facebook, Instagram und Twitter unter [@KiezSportLotsin](#). Folgen Sie mir, werden Sie mein „Freund“!

*Ihre Susanne Bürger
0157/33 28 13 28, buerger@bwgt.org*

bwgt

BEWEGUNG \\ WORKSHOP
GESTALTUNG \\ TEAM

Susanne Bürger

KIEZSPORTLOTSIN
FÜR DEN BEZIRK MITTE

06. Mai 2020

Grundsätzliches für Sport zuhause:



- Wenn Sie längere Zeit nicht nach draußen gehen können/dürfen (Einkaufen oder Spaziergänge), am besten regelmäßig jeden Tag 15 – 30 Minuten Bewegung in der Wohnung einplanen.
- Machen Sie nur Sport, wenn Sie sich gut und fit fühlen. Trinken Sie ausreichend (am besten Wasser) vor und nach dem Sport.
- Prüfen Sie, welchen Sport Sie ohne Sturzrisiko alleine ausüben können. Bei Übungen auf der Matte auf dem Boden müssen Sie auch alleine wieder aufstehen können.
- Achten Sie darauf, dass Sie immer ein Aufwärmprogramm absolvieren, bevor Sie in die Belastungsphase gehen.
- Wenn Sie einem Video folgen wollen, stellen Sie den Laptop so auf, dass Sie gut sehen oder das Video auch mal stoppen können. Lautstärke passend einstellen.
- Lüften Sie vorher Ihren „Sportraum“ oder gehen Sie zum Sport an den Balkon (wenn der groß genug dafür ist).
- Räumen Sie eine ausreichend große Fläche für die Übungsstunde frei: Möbel zu Seite, Zerbrechliches weg, Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Stromkabel).





<p>Übungen für zu Hause Vital Lichtenberg, Fitnessstudio</p> <p>★★★★</p> <p>Gute Rehasport-Videos vom Profi</p> <p>Geeignet für Anfänger, einiges auch für ambitionierte Sportler, Erwachsene, Ältere, Senioren,</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/Pt2zJvE Homepage: https://cutt.ly/Et2zZn3</p>	<p>Sehr gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplette und gut aufgebaute Trainingseinheiten inklusive Aufwärmen • Gute Erklärungen zu den Übungen, geübte Trainer führen alles vor • Rehasport für Herz, Lunge, Gelenke • Pilates, Rückenurse, HIIT (Hochintensives Intervalltraining) und BodyShape auch für ambitionierte Sportler geeignet <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und einfach mitmachen • Getränk (Wasser) bereitstellen: Schwitz-Garantie! <p>Info: Vital Lichtenberg richtet sein Angebot für seine Mitglieder aus. Das Fitnessstudio stellt die Videos für Nicht-Mitglieder kostenlos zur Verfügung, evtl. nur vorübergehend.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Move at home Landessportbund Berlin und seine Sportvereine, rbb Berlin als Medienpartner</p> <p>★★★★</p> <p>Training mit Berliner Sportvereinen</p> <p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene, Ältere und Senioren</p>  <p>Eine Solidaraktion des LSB Berlin</p> <p>LSB-Seite mit Wochenplan: https://cutt.ly/Jt2vNLF YouTube: https://cutt.ly/1t2v2Vq</p>	<p>Sehr gute Bildqualität, Ton manchmal nicht optimal (Begleitmusik zu laut, Hall bei der Anleitung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Anfänger + Senioren: Hockergymnastik, Fitness 50plus, Gleichgewicht, Allround Fit, Fitness Art Cardio • Für fitte und bewegliche Senioren: Power Fitness, Crossfit, Yoga, Zumba, Streetdance, Tabata Workout • Trainer führen Übungen vor und geben gute Erklärungen zum Bewegungsablauf • Livestreams wochentags um 7:45 Uhr, 9.30 Uhr und 14 Uhr, im Re-Live auf YouTube abspielbar • Komplette Trainingseinheiten inklusive Warmup, gute Erklärungen, Trainer führen alles vor <p>Tipp: Video starten und einfach mitmachen</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


KiezSportLotsin: Sport zuhause für Senioren


<p>Stay at Home Fitness bwgt e.V.</p> <p>★★★</p> <p>Sanftes Training für Senioren</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/9yjKiAZ YouTube: https://cutt.ly/2yjKwIH Homepage: https://cutt.ly/syjKyzL</p>	<p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene, Ältere und Senioren</p> <p>Bildqualität gut, Tonqualität schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren geeignet: „Gesund & glücklich mit Natalia“ und „Qi Gong mit Annette“ • Qi Gong: Sie sollten schon Vorkenntnisse haben, gute Balance sollte vorhanden sein • Klare Erklärungen der Übungen, langsames Tempo, <p>Info: Die Trainerinnen führen ihre kostenlosen Angebote sonst im Bezirk Mitte durch (Wedding und Moabit).</p>
<p>SC Siemensstadt TV Sportverein SC Siemensstadt</p> <p>★★★</p> <p>Rehasport vom Sportverein</p> <p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene, Ältere, fitte Senioren</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/lykU0yc YouTube: https://cutt.ly/ejLU5g</p>	<p>Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren geeignet: Osteoporose, Reha Herzsport, Reha Lungensport, Reha Hocker, Reha Knie, Reha Schulter • Trainer führen Übungen vor und geben Erklärung für jede Bewegung • Trainingseinheiten inklusive Erwärmung dauern ca. 15 Minuten <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und einfach mitmachen • Neue Videos entstehen regelmäßig, öfter mal auf den Internetseiten reinsehen

<p>Home Workout PSB24 Pro Sport Berlin 24 e.V.</p> <p>★★★</p> <p>Rehasport vom Sportverein</p> <p>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Erwachsene und Ältere</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/3ykRcEF</p>	<p>Bildqualität gut, Ton etwas schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren geeignet: Rehabilitationssport, Mobilisation, Medical Move • Trainer*innen geben Erklärungen für jede Übung, mind. zwei Personen führen alles vor • Trainingseinheiten inklusive Erwärmung dauern 15 – 25 Minuten <p>Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und einfach mitmachen • Neue Videos entstehen regelmäßig, öfter mal auf den Internetseiten reinsehen •
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


<p>Fit mit dem SWR Sport SWR – Südwestrundfunk</p> <p>★★★(★) <i>Für Hochaltrige geeignet!</i></p> <p>Sturzprophylaxe-Übungen für zuhause</p> <p>Geeignet für Senioren ab 60 Jahren</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/RykTStJ</p>	<p>Alltagsgegenstände wie Wasserflasche, Besen oder Handtuch werden gebraucht</p> <p>Bild- und Tonqualität sehr gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer führen Übungen vor und geben Erklärungen, was für Senioren besonders zu beachten ist • Zu Beginn steht immer ein einfacher Leistungstest, um Tagesform besser einschätzen zu können • Trainingseinheiten (nur) etwa 10 Minuten lang, jede Übung in verschiedenen Schwierigkeitsstufen <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie <i>jeden</i> Tag einen der zehn Trainings, wenn Sie „durch“ sind, fangen Sie wieder von vorne an: Stellen Sie einen Trainingseffekt fest!
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


KiezSportLotsin: Sport zuhause für Senioren


<p>Mach mit, werde fit! Sportverein Stadtbewegung e.V.</p> <p>★★★ Leichtes Training</p> <p>Geeignet für Anfänger, Erwachsene und Ältere</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/cykPZJs YouTube: https://cutt.ly/vykPBe9</p>	<p>Bild- und Tonqualität gut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit und Balance sollten vorhanden sein • Trainer führt Übungen vor und gibt Erklärungen • Trainingseinheiten inklusive Aufwärmen dauern 20 Minuten. Zwischendurch kann man das Video pausieren und mehr Wiederholungen ausführen <p>Topp-Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich für einem kostenlosen Online-Kurs anzumelden. Computer oder Smartphone mit Internetverbindung und E-Mail-Adresse sind Voraussetzung. Anmeldung unter: https://forms.gle/dd5vcTJQWtLvWVUDA
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


<p>Die Heimtrainer Sportverein TSV Wittenau</p> <p>★★★ Training vom sympathischen Kiezverein</p> <p>Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene, Erwachsene und Senioren</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/vt3niX8 Homepage: https://cutt.ly/it3vJsi</p>	<p>Bild- und Tonqualität ist okay</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren geeignet: Hockergymnastik, Rehasport Sturzprophylaxe, Gleichgewicht. Bedingt: Pilates • Level 1 ist Anfängerstufe, Level 2 Mittelstufe • Trainerinnen und Trainer der Abteilungen „Fit und Gesund“ und „Reha“ leiten Trainings ca. 15 Minuten an, meistens mit einem kleinen Warmup <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wem eine Trainingseinheit zu wenig ist, einfach den zweiten (oder dritten) anschließend absolvieren
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KiezSportLotsin: Sport zuhause für Senioren


<p>Älter werden in Balance Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung</p> <p>★★★(★) Viel Text zu lesen Tipps, um aktiv zu bleiben</p> <p>Geeignet für Ältere und Senioren sowie für Fachkräfte und Übungsleiter</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/DylfpwE</p> <p>Informationsplattform rund um das Thema Bewegungsförderung für Ältere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren: Menüpunkt Online-Bewegungsangebote und die „Bewegungspackung“ • Einzelne Übungen sind mit einem kleinen Text beschrieben, es gibt eine animierte Grafik. Sie müssen selber ein Übungsprogramm zusammen stellen • Übungsvideos: Einzelne Übungen, die ohne Geräte beim Spaziergang oder zuhause ausgeführt werden können <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die „Bewegungspackung“ sieht wie eine Medikament-Verpackung aus, enthält Karten mit Übungen. Diese kann bei der BzgA kostenlos bestellt werden! • Allgemeine Tipps der BZgA rund um den Corona-Alltag für Senioren (z.B. digital in Kontakt bleiben) finden Sie auch hier: https://cutt.ly/yylg0Zn
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Wir bringen Bewegung nach Hause SC Tegeler Forst</p> <p>★★(★★) Für fitte Senioren Schwungvolles Training</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/UykQXOp YouTube: https://cutt.ly/KykQ07h</p>	<p>Geeignet für untrainierte Erwachsene und Ältere</p> <p>Bild- und Tonqualität okay (Musikeinspielung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainerin führt Übungen vor, es gibt keine Erklärungen. Die Übungen sind jedoch so einfach, dass man gut folgen kann • Trainingseinheiten dauern 15 – 20 Minuten (inklusive Erwärmung), Untrainierte können gut ins Schwitzen kommen <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und mitmachen • Gut als Ergänzung oder zweites Tagestraining, wenn die Tagesform besonders gut ist
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Virtuelles Gym TG (Turngemeinde) Bornheim</p> <p>★★★(★) Für fitte Senioren Vielseitige Trainingsangebote mit guter Anleitung</p> <p>Geeignet für Anfänger, Senioren, Fortgeschrittene, einiges auch für ambitionierte Sportler</p>  <p>Homepage: https://cutt.ly/1yIRDSA</p>	<p>Sehr gute Bildqualität, Ton manchmal nicht optimal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Senioren geeignet: #Fitness, #Gesundheit • 30 - 40 Minuten Sportprogramm zum Mitmachen • Trainer führen Übungen vor und geben viele Erklärungen, Anfänger können gut folgen • Livestreams wochentags 2x am Tag (17 + 18 Uhr), am Wochenende 4x am Tag, Kursplan wird rechtzeitig veröffentlicht, Videos alle auch später abrufbar <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Video starten und einfach mitmachen • Ungewöhnliches: Line Dance
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Home Fit Gymnastiklehrerin Gabi Fastner</p> <p>★★★(★) Für fitte Senioren Jede Menge Fitness-Videos, bodenständig und sympathisch</p> <p>Geeignet für Anfänger, Senioren, auch für ambitionierte Sportler, spricht eher Frauen an</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/xt2nbwa Homepage: https://cutt.ly/nt2nExE</p>	<p>Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitssport und gesundheitsorientierter Fitness mit guten Erklärungen, Trainerin macht alles vor • Für Senioren geeignet: Playlists Senioren Gymnastik, Senioren Fitness, Hocker Gymnastik • Trainings von 12 – 15 Minuten oder 30 – 50 Minuten, je nach Fitnesslevel <p>Besonderes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faszientraining mit und ohne Geräte <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung, Trainerin erbittet auch Spenden</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>HappyAndFitPilates</p> <p>★★(★) <i>Für fitte Senioren</i> Guter Einstieg für Pilates-Neulinge</p> <p>Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Pilates-Profis, spricht eher Frauen an, für fitte Senioren!</p>  <p>YouTube: https://cutt.ly/bt2muhM</p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich Gute Bild- und Tonqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vor allem für Einsteiger gute Anleitungen und Erklärungen, worauf es beim Pilates ankommt • Vollständige Pilates- Trainingseinheiten für alle Level, Trainings auch für Mittelstufe und Fortgeschrittene vorhanden • Die Trainerinnen wirken sehr professionell, also eher distanziert, den Erklärungen sind aber gut zu folgen. <p>Info: YouTube-Videos mit Werbung. HappyAndFit ist ein gewerblicher Anbieter, der Kurse bzw. Mitgliedschaften verkaufen will. Themen sind: Ernährung, Abnehmen, Fitness & Yoga, Gesundheit, Glück, Liebe. Muss man ja nicht kaufen!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Dance from Home Tanzschule Dieter Keller (Berlin-Steglitz)</p> <p>★★ (★★) <i>Für Tänzer*innen</i> Kostenlose Tanzschule für Alle</p> <p>Geeignet für (tanz-)fitte Senioren, Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene</p>  <p>Tanzschule Dieter Keller</p> <p>Homepage: https://cutt.ly/hygQWEh YouTube: https://cutt.ly/uygQQ9w</p>	<p>Absolut wohnzimmertauglich Gute Bildqualität, Ton schwankend</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Tanzstile: Walzer, Line-dance, Chachacha, Tango, Salsa, Rumba usw. Außerdem Fitness-Workout mit viel Musik • Die Übungen und Choreos werden immer von zwei Trainer*innen der Tanzschule vorgeführt • Es gibt viele Erklärungen. Im Livestream-Chat können weitere Fragen schnell beantwortet werden. • Inhalte und Uhrzeiten der Livestreams werden am Tag vorher angekündigt (YouTube, Facebook, Instagram) <p>Tipp: Paartanz wird natürlich nicht ausgeführt, sondern Bewegungen für eine Einzelperson</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KiezSportLotsin: Sport zuhause für Senioren

Kontakt: Susanne Bürger
Mobil: 0157/33 28 13 28
Mail: buerger@bwgt.org
Internet: <https://www.bewegung-draussen.de/kiezsportlotsin/>

Aufgrund der Corona-Pandemie kann die KiezSportLotsin Susanne Bürger nicht wie gewohnt arbeiten. Normalerweise erhalten Sie von ihr Informationen, wo Sie passende und nahe Sportangebote finden.

Noch ist der Sportbetrieb auf allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, in Schwimmbädern und Fitnessstudios behördlich verboten. Kein Sportverein kann im Moment „normal“ arbeiten. Die KiezSportLotsin hat deshalb Informationen zu digitalen Sport- und Bewegungsangeboten zusammengestellt, wo Sie gute Anleitungen für Ihr Training zuhause finden.

Ab Mitte Mai 2020 wird in Berlin der Sport- und Trainingsbetrieb im Freien auch für kleine Gruppen bald wieder möglich sein. Dann werden Sportvereine und andere Sportanbieter schrittweise wieder ihren Trainingsbetrieb hochfahren.

Stand der Information: 06.05.2020