

Sturzprophylaxe im Alter – 10 Bonus- Übungen für zuhause

Vertiefen Sie Ihre Sturzprophylaxe im Alter

Einleitung

Herzlich willkommen!

Stellen Sie sich vor, wie Sie schon nach den ersten Übungen mit einem Lächeln durchs Leben gehen – gestärkt, sicher und voller Lebensfreude.

In unserem E-Book „Sturzprophylaxe im Alter – 10 Bonus-Übungen für zuhause“ finden Sie simple, aber extrem wirkungsvolle Bewegungsabläufe, mit denen wir in der Tagespflege Palisadenstraße täglich Menschen wie Sie begleiten.

Jede Übung ist praxisnah erklärt, benötigt keine teuren Geräte und lässt sich mühelos in Ihren Alltag integrieren.

- ✓ **Mehr Gelassenheit im Alltag** – Treppensteigen ohne Herzklopfen
- ✓ **Neue Kraft und Stabilität** – Stolperfallen souverän meistern
- ✓ **Gemeinschaft erleben** – Freude am gemeinsamen Training

Ihr erster Schritt zu mehr Sicherheit

Vertrauen Sie auf unsere über 10-jährige Erfahrung in der Seniorenbetreuung. Übrigens führen wir diese Übungen auch täglich mit unseren Tagespflegegästen durch – so profitieren Sie von einem bewährten Konzept, das Ihnen Sicherheit schenkt.

Kontakt & Probetag

Tagespflege Palisadenstraße

📍 Palisadenstr. 46, 10243 Berlin

☎ +49 30 66006043

✉ pal@anbosa-homecare.de

🌐 anbosa-homecare.de/tagespflege-palisadenstrasse

Lust auf mehr?

Am Ende dieses E-Books finden Sie, wie Sie einen kostenlosen Probetag bei uns buchen können.

Ihr Tagesfahrplan für mehr Sicherheit

Damit die Sturzprophylaxe zur Routine wird, tragen Sie Ihre Übungen und Checks in einen Wochenplan ein. Verankern Sie sie als festen Baustein in Ihrem Tagesablauf – so sehen Sie schnell Fortschritte und bleiben motiviert!

Auf den folgenden Seiten finden Sie die 10 Bonus-Übungen für zuhause:

| | | |
|----|-----------------------------|----|
| 1 | Einbeinstand..... | 3 |
| 2 | Fersen-Zehen-Gang..... | 4 |
| 3 | Kniebeuge am Stuhl..... | 5 |
| 4 | Sitz-Stand-Übung..... | 5 |
| 5 | Ballrollen mit Fuß..... | 7 |
| 6 | Wandstütz..... | 8 |
| 7 | Fußgelenkkreisen..... | 9 |
| 8 | Hüftabduktion im Stand..... | 10 |
| 9 | Wadenheben..... | 11 |
| 10 | Armstütz an Tisch..... | 12 |

1 Einbeinstand



Beim **Einbeinstand** stärken Sie gezielt Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Rumpfmuskulatur – essentielle Grundlagen der **Sturzprophylaxe im Alter**. Stellen Sie sich dazu neben eine Stuhllehne oder Wand, heben Sie ein Bein angewinkelt an und halten Sie den Oberkörper aufrecht. Blick geradeaus richten und die Position balanciert halten.

- **Ausführung:** Eine Hand an Stuhllehne oder Wand abstützen, Bein in Hüfthöhe anwinkeln und stabil halten
- **Dauer:** 1 Minute pro Seite
- **Wiederholungen:** 2× täglich

Diese Übung verbessert Ihre Standfestigkeit und reduziert das Risiko von Stolpern und Stürzen im Alltag.

2 Fersen-Zehen-Gang



Beim **Fersen-Zehen-Gang** trainieren Sie Ihre Unterschenkelmuskulatur und fördern gleichzeitig Ihr Gleichgewicht – wichtige Aspekte der **Sturzprophylaxe im Alter**. Gehen Sie abwechselnd auf die Fersen und die Zehenspitzen, um die Muskulatur rund um Sprunggelenk und Waden zu aktivieren.

- **Ausführung:** Aufrecht stehen, abwechselnd auf Fersen (Gewicht auf Fersen) und Zehen (Gewicht auf Ballen) verlagern
- **Dauer:** 2 Minuten am Stück
- **Wiederholungen:** 1x täglich

Diese Übung verbessert Ihre Standfestigkeit und schult das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Balance.

3 Kniebeuge am Stuhl



Bei der **Kniebeuge am Stuhl** kräftigen Sie gezielt Oberschenkel und Gesäß – essenzielle Muskelgruppen für die **Sturzprophylaxe im Alter**. Stellen Sie sich dazu mit dem Rücken knapp vor einen Stuhl, halten Sie die Arme vor dem Körper ausgestreckt und senken Sie sich langsam in die Hocke, bis Sie den Stuhl leicht berühren. Drücken Sie sich kontrolliert wieder hoch.

- **Ausführung:** Füße hüftbreit, Arme waagrecht nach vorne, Knie nicht über die Fußspitzen nach vorne schieben, Po sanft den Stuhl berühren
- **Dauer:** 10 Wiederholungen pro Durchgang
- **Wiederholungen:** 3× pro Woche

Diese Übung verbessert Ihre Alltagskraft und lehrt Sie, beim Hinsetzen und Aufstehen sichere Kontrolle zu behalten.

4 Sitz-Stand-Übung



Bei der **Sitz-Stand-Übung** trainieren Sie Kraft in Oberschenkeln und Gesäß sowie Ihr Gleichgewicht – essenziell für die **Sturzprophylaxe im Alter**. Setzen Sie sich ganz aufrecht an das vordere Stuhlende, ohne die Hände zu benutzen, und stehen Sie langsam auf, um sich anschließend wieder kontrolliert hinzusetzen.

- **Ausführung:** Hände verschränkt auf der Brust, vom vorderen Stuhlrand aufstehen und sich wieder absenken
- **Dauer:** 10 Wiederholungen pro Durchgang
- **Wiederholungen:** 2–3× pro Woche

Diese Übung verbessert Ihre Alltagskraft und hilft Ihnen, ohne Hilfsmittel aufzustehen – ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstständigkeit und Sicherheit.

5 Ballrollen mit Fuß



Beim **Ballrollen mit Fuß** aktivieren Sie gezielt die Fuß- und Unterschenkelmuskulatur und schulen gleichzeitig Ihr Gleichgewicht – ein wichtiger Baustein der **Sturzprophylaxe im Alter**. Setzen Sie sich dafür aufrecht auf einen Stuhl, legen Sie einen kleinen, weichen Ball unter den Fuß und rollen ihn mit kontrollierten Bewegungen langsam vor und zurück.

- **Ausführung:** Aufrecht sitzen, Ball unter den Fuß legen, den Ball langsam mit dem Fuß hin- und herrollen
- **Dauer:** 2 Minuten pro Fuß
- **Wiederholungen:** 1–2× täglich

Diese Übung verbessert Ihre Propriozeption, fördert die Durchblutung und macht Ihre Füße fit für jeden Untergrund.

6 Wandstütz



Beim **Wandstütz** kräftigen Sie Oberkörper und Waden und schulen gleichzeitig Ihre Balance – ein effektiver Baustein der **Sturzprophylaxe im Alter**. Stellen Sie sich mit ausgestreckten Armen zur Wand, drücken Sie sich leicht gegen die Wand ab und verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere.

- **Ausführung:** Unterarme schulterbreit an die Wand legen, Oberkörper aufrecht, abwechselnd mit einem Bein das Körpergewicht tragen
- **Dauer:** 10 Wiederholungen pro Seite
- **Wiederholungen:** 2–3× pro Woche

Wandstütz verbessert Ihre Standfestigkeit, entlastet Rücken und Gelenke und hilft Ihnen, auch bei unebenem Untergrund sicher zu stehen.

7 Fußgelenkkreisen



Beim **Fußgelenk-Kreisen** verbessern Sie Mobilität und Durchblutung im Sprunggelenk – ein wichtiger Baustein der **Sturzprophylaxe im Alter**. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, heben Sie einen Fuß leicht an und führen Sie langsame, kontrollierte Kreisbewegungen mit dem Fußgelenk aus.

- **Ausführung:** Bein anwinkeln, Fuß vom Boden abheben, Fußgelenk in beide Richtungen 10x kreisen
- **Dauer:** jeweils 2 Minuten pro Fuß
- **Wiederholungen:** 2x täglich

Diese Übung löst Verspannungen, fördert die Gelenkbeweglichkeit und hilft Ihnen, auch auf unebenem Untergrund stabil zu bleiben.

8 Hüftabduktion im Stand



Beim **Hüftabduktion im Stand** stärken Sie gezielt die seitliche Hüftmuskulatur und verbessern Ihre Stabilität bei seitlichen Gewichtsverlagerungen – eine wichtige Komponente der **Sturzprophylaxe im Alter**. Stellen Sie sich seitlich neben eine Stuhllehne oder Wand, strecken Sie den Oberkörper stabil aufrecht und heben Sie ein Bein seitlich ab, ohne das Becken zu kippen.

- **Ausführung:** Hände locker an Stuhllehne oder Wand abstützen, Bein gerade zur Seite anheben, Hüfte stabil halten
- **Dauer:** 10 Wiederholungen pro Seite
- **Wiederholungen:** 2–3× pro Woche

Regelmäßiges Hüftabduktionstraining verbessert Ihre seitliche Standfestigkeit und reduziert das Risiko, bei plötzlichen Richtungswechseln das Gleichgewicht zu verlieren.

9 Wadenheben



Beim **Wadenheben** trainieren Sie gezielt Ihre Wadenmuskulatur und verbessern Ihre Standfestigkeit – essentielle Bausteine der **Sturzprophylaxe im Alter**. Lehnen Sie sich mit den Händen leicht an eine Wand oder Stuhllehne, heben Sie die Fersen langsam an, bis Sie nur auf den Ballen stehen, und senken Sie sie kontrolliert wieder ab.

- **Ausführung:** Hände an Wand oder Stuhllehne abstützen, Fersen langsam anheben und wieder absenken
- **Dauer:** 15 Wiederholungen pro Durchgang
- **Wiederholungen:** 3× pro Woche

Mit regelmäßigem Wadenheben unterstützen Sie Ihr Gleichgewicht und reduzieren das Risiko, aus unsicherem Stand zu stürzen.

10 Armstütz an Tisch



Beim **Armstütz an Tisch** aktivieren Sie Ihre Waden- und Fußmuskulatur, während Sie gleichzeitig Ihre Balance trainieren – ein wichtiger Baustein der **Sturzprophylaxe im Alter**. Lehnen Sie sich mit den Unterarmen locker an einen stabilen Tisch, drücken Sie die Fersen abwechselnd vom Boden ab und rollen Sie auf die Zehenspitzen.

- **Ausführung:** Unterarme schulterbreit auf den Tisch auflegen, Oberkörper aufrecht, Fersen langsam anheben und wieder absenken
- **Dauer:** 20–30 Sekunden halten
- **Wiederholungen:** 3× pro Seite

Diese Übung verbessert Ihre Standfestigkeit und schult das Zusammenspiel von Ober- und Unterkörper – ideal für mehr Sicherheit im Alltag.

So begleiten wir Sie weiter

Sie wollen Ihre Sturzprophylaxe im Alter direkt in der Gemeinschaft umsetzen? Wir bieten Ihnen die folgenden, kostenfreien Optionen an:

1. Zur Tagespflege Palisadenstraße

- Ein herzliches Miteinander in kleinen Gruppen.
- Gezielte Balance- und Kraftübungen unter fachkundiger Anleitung
- Sichere, barrierefreie Räumlichkeiten

↳ [Tagespflege Palisadenstraße besuchen](#)

2. Probetag erleben

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen, [kostenfreien Probetag](#) in unserer Tagespflege Palisadenstraße. Lernen Sie unser Team kennen und verschaffen Sie sich einen persönlichen Eindruck.

3. Auf Warteliste setzen

Wenn in unserer Einrichtung gerade kein Platz frei ist, tragen Sie sich in unsere [Warteliste](#) ein. Wir senden Ihnen umgehend eine Nachricht, sobald wieder Kapazitäten vorhanden sind.

Wählen Sie einfach den nächsten Schritt, der für Sie am besten passt.

QR-Code: Direkt zu unserer Website

Scannen Sie den Code und besuchen Sie uns online unter anbosa-homecare.de.
Dort finden Sie zusätzliche Informationen, Bilder der Einrichtung und können sofort Kontakt aufnehmen.



Impressum

anbosa Homecare GmbH – Tagespflege Palisadenstraße

Palisadenstraße 46, 10243 Berlin

Geschäftsführung: G Stanusic & A Worch

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, HRB 257256 B

USt-IdNr.: DE364075711

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 08:00 – 16:00 Uhr

Vielen Dank fürs Lesen!

Wir freuen uns darauf, Sie oder Ihre Angehörigen bald in unserer **Tagespflege Palisadenstraße** begrüßen zu dürfen. Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung und unser herzliche Betreuung – für mehr Lebensqualität im Alltag.