

Gesprächsimpuls

Welche Erinnerungen habt ihr an
Herbstspaziergänge oder das Sammeln von
Kastanien?

Cool Down – Wärme & Ruhe

Hände aneinanderreiben und sanft über Arme
und Schultern streichen.

Tief einatmen (4 Sekunden), langsam ausatmen
(6–8 Sekunden), 3–4 Wiederholungen.



Danke

„Danke fürs Mitmachen!
Bleibt in Bewegung – mit Freude
und Herz.“ ❤️

Ich glaube an die Kraft von Musik und daran,
dass sie uns bewegt – im Herzen und im Alltag.



Stefan Fess – Bewegung & Musik mit Herz
0151 70122741 · info@djfess.de · www.djfess-mfp.de
Ensheimer Straße 64, 66399 Mandelbachtal

Movo Aktiv

Bewegungsideen für Senioren



Begrüßung

Herzlich willkommen zu diesem kleinen Bewegungsleitfaden. Er soll Freude bringen, den Körper aktivieren und schöne Erinnerungen wecken.

Einleitung

Herbstzeit bedeutet bunte Blätter, frische Luft und gemütliche Bewegung. Dieser Leitfaden bietet einfache Übungen, die im Sitzen oder Stehen durchführbar sind – ideal für Seniorengruppen und Privatpersonen.



**Herbstzeit
bedeutet
bunte Blätter**

**Mach
mit!**

Übung 1 – Blätter fallen

Sitzend oder stehend die Arme locker nach oben führen. Langsam nach unten „rieseln“ lassen – wie fallende Blätter.

5–6 Mal wiederholen, ruhig atmen.

Übung 2 – Herbstspaziergang

Sitzend: Füße abwechselnd heben, als ob man spazieren geht.

Stehend: Kleine Schritte am Platz mit sanftem Armschwung.

Etwa 60–90 Sekunden durchführen.

Übung 3 – Kastanien sammeln

Oberkörper leicht nach vorne neigen, als ob man Kastanien vom Boden sammelt.

Dann aufrichten und Arme nach oben strecken („in den Korb legen“).

5–8 Wiederholungen in ruhigem Tempo.