

THE OLDER · THE GREATER

Wieder anfangen, ohne dich zu überfordern

Warum viele Übungen nicht wirklich weiterhelfen –
und was dein Körper stattdessen braucht, um sich wieder
sicherer, beweglicher und belastbarer zu fühlen.

Viele suchen nicht mehr Training. Sie suchen den richtigen Einstieg.

Lass uns direkt ehrlich sein:

Viele Menschen suchen nicht nach mehr Training. Sie suchen nach einem Einstieg, der endlich zu ihrer Situation passt.

Nicht nach etwas Härterem.

Nicht nach einem weiteren Video.

Nicht nach Übungen, die man irgendwie „durchziehen“ soll.



Sondern nach etwas, das sich sicher anfühlt. Klar. Sinnvoll. Ohne Überforderung.

Genau das ist unser Ausgangspunkt. Kein Schema F. Sondern ein ehrlicher Blick auf das, was gerade für dich sinnvoll ist.

*Keine Verpflichtung.
Kein Versprechen.
Ein ehrliches Erstgespräch – ob und wie wir helfen können.*



Andrea

Bewegungsbegleitung
& Adleraugen-Prinzip

Das Adleraugen-Prinzip:

Andrea beobachtet jede Bewegung in Echtzeit und korrigiert sofort – live, direkt, präzise. Kein Aufnehmen und später anschauen. Kein Raten.

Live. Direkt. Passend.

Ein Video zeigt, wie es aussehen könnte. Aber es sieht nicht, was bei dir wirklich passiert.

Zu allgemein

Kein Blick auf deinen Stand

Übungen ohne Einordnung, ohne Anpassung und ohne Blick auf deinen aktuellen Stand. Was für jemand anderen funktioniert, muss für dich nicht sinnvoll sein – und ist es oft auch nicht.

→ *Bewegungen ohne Kontext helfen wenig. Was fehlt, ist die Einordnung in deine Situation.*

Zu hart

Mehr Druck statt mehr Sicherheit

Zu schnell, zu viel, zu früh. Ein motivierter Fehlstart bringt dich nicht weiter – sondern zurück. Mehr Tempo ist fast nie die Antwort, wenn Sicherheit das eigentliche Ziel ist.

→ *Was dem Körper wirklich hilft, ist nicht mehr Intensität, sondern mehr Orientierung.*

Zu allein

Niemand schaut hin

Du weißt nicht, ob du ausweichst, ob die Spannung stimmt oder ob die Bewegung gerade passt. Niemand schaut hin. Niemand reagiert. Niemand korrigiert. Das ist kein kleines Detail – das ist der entscheidende Unterschied.

→ *Ohne Rückmeldung bleibt vieles im Ungefähren. Genau dort entstehen Muster, die langfristig nicht helfen.*

Es geht nicht nur um Kraft. Sondern auch um Sicherheit.

Wenn Menschen sagen, sie wollen „wieder fitter werden“, meinen sie oft etwas viel Konkreteres.

Sie wollen sich wieder sicherer bewegen. Leichter aufstehen. Sich ruhiger drehen oder bücken. Nicht ständig das Gefühl haben, aufpassen zu müssen. Genau das wird oft übersehen.

Was sich tatsächlich verändert:

✓ Sicherer bewegen

Alltägliche Bewegungen fühlen sich wieder klarer und verlässlicher an.

✓ Leichter aufstehen

Vom Stuhl, vom Boden, aus dem Sofa – ohne Schwung und ohne Aufpassen.

✓ Ruhiger drehen & bücken

Drehbewegungen und Bücken werden wieder selbstverständlicher.

✓ Weniger aufpassen müssen

Nicht jede Bewegung vorher abwägen – das kostet Energie und Lebensfreude.

✓ Dem Körper im Alltag vertrauen

Das Gefühl, sich auf den eigenen Körper verlassen zu können.

Warum viele Ansätze nicht passen – und was stattdessen sinnvoll ist.

Zu allgemein

Übungen ohne Anpassung. Ohne Blick auf deinen aktuellen Stand. Was für andere passt, muss für dich nicht sinnvoll sein.



Passend

Bewegungen, die zu deiner Situation und deinem Alltag passen. Mit Blick auf das, was gerade für dich sinnvoll ist.

Zu hart

Zu schnell, zu viel, zu früh. Mehr Druck statt mehr Sicherheit. Ein motivierter Fehlstart bringt dich nicht weiter, sondern zurück.



Ruhig

Kleine, kontrollierte Schritte statt Überforderung. Ein ruhiger Anfang kann am Ende viel wirksamer sein.

Zu allein

Niemand schaut hin. Niemand reagiert. Niemand korrigiert. Du weißt nicht, ob die Bewegung gerade wirklich passt.



Begleitet

Ein klarer Blick auf das, was gerade sinnvoll ist – und was nicht. Nicht allein herumprobieren, sondern eingeordnet werden.

Ein guter Anfang fühlt sich nicht spektakulär an. Sondern sinnvoll.

Worauf es am Anfang wirklich ankommt

1

Sicherheit vor Tempo

Wenn du dich in einer Bewegung nicht sicher fühlst, ist schneller fast nie besser. Sicherheit geht immer vor.

2

Kontrolle vor Wiederholungen

Lieber weniger Bewegungen sauber und ruhig als viel ohne klares Gefühl. Qualität schlägt Quantität.

3

Alltag vor Trainingsoptik

Entscheidend ist nicht, wie sportlich etwas aussieht – sondern ob es dir im Alltag wirklich hilft.

4

Klein anfangen ist kein Rückschritt

Viele Fortschritte beginnen nicht mit Intensität, sondern mit Orientierung. Das ist Stärke, nicht Schwäche.

5

Nichts erzwingen

Wenn etwas deutlich nicht passt, wird es nicht dadurch richtiger, dass du dich durchziehst. Ein ruhiger Anfang kann viel wirksamer sein.

Drei ehrliche Fragen an deinen aktuellen Stand

Du brauchst keinen Leistungstest. Manchmal hilft ein ehrlicher Blick darauf, wie sich dein Körper gerade im Alltag anfühlt.

1 FRAGE

Fühlen sich Aufstehen, Drehen oder Bücken selbstverständlich an? Oder denkst du bei bestimmten Bewegungen schon vorher: Hoffentlich geht das gut?

2 FRAGE

Vermeidest du bestimmte Situationen, weil du ihnen nicht ganz traust – tiefes Sitzen, unruhige Untergründe, schnelles Drehen oder längeres Gehen?

3 FRAGE

Wenn du an deinen Körper denkst – welches Gefühl überwiegt gerade: Vertrauen? Oder eher Vorsicht, Unsicherheit, das Gefühl, aufpassen zu müssen?

Vier Sätze, die viel darüber sagen, warum Menschen bei uns bleiben



"Das Training war der Gamechanger, nicht nur für meinen Körper, im Grunde für mein ganzes Leben."

Gertrud, 63



"Ich muss sehen, ich muss ein Feedback haben. Mache ich das richtig oder nicht?"

Brigitte, 66



"Ich möchte mitmachen, wenn wir einen Berg hochklettern oder Fahrrad fahren – und nicht sagen: Lauf mal, ich warte hier unten."

Karin, Mitte 50



"Ich bin vom Fach auch genug, um zu wissen, dass man das alleine nicht macht."

Ulrike, 59

Als die Treppe im eigenen Haus plötzlich zum Problem wurde

Gertrud, 63

Erfahrungsbericht

Ich bin wirklich auf allen Vieren die Treppe hochgekrochen.

Vor dem Training war für Gertrud vieles kaum noch selbstverständlich: Spaziergehen, die Treppe im eigenen Haus, Reisen mit dem Wohnmobil. Sie beschreibt diese Zeit selbst als ein dunkles Tal – körperlich und psychisch.

Was sich verändert hat:

- ✓ Sie kann heute wieder reisen, längere Strecken gehen und sich im Wohnmobil frei bewegen.
- ✓ Sie ist wieder angefangen zu joggen und läuft heute 5 Kilometer am Stück.
- ✓ Sie braucht nicht mehr ein „Korsett“ von außen – sie hat wieder ihres: Kraft, Stabilität, Kontrolle.

"Meine Lebensfreude ist zurückgekehrt." – Ihr Satz dazu.

Gertruds Geschichte ist keine Vorlage. Aber sie zeigt sehr deutlich, was möglich wird, wenn jemand nicht weiter allein herumprobiert – sondern sich wirklich begleiten lässt.

Unterschiedliche Ausgangspunkte. Ein ähnliches Gefühl: Endlich schaut jemand hin.

Doris, 57

Bürojob · Schulter/Nacken

"Ich möchte nicht wieder da sein, wo ich vorher war."

Doris beschreibt massive Schulter-Nackenprobleme durch viel Sitzen und angespannte Computerarbeit. Vieles half nur für den Moment. Was den Unterschied gemacht hat, war nicht „noch mehr Übungen“, sondern dass jemand live hinschaut, korrigiert und wirklich reagiert.

Brigitte, 66

Mobilität & Alltag

"Ich muss sehen, ich muss ein Feedback haben."

Brigitte war keineswegs inaktiv. Trotzdem wurden Bücken, Aufstehen und ganz einfache Dinge im Alltag immer beschwerlicher. Ihr fehlte nicht Beschäftigung. Ihr fehlte Rückmeldung. Heute beschreibt sie, wie viel sicherer sich Alltagssituationen wieder anfühlen.

✓ Schmerzen deutlich reduziert

✓ Beweglicher im Alltag

✓ Mehr Selbstvertrauen

✓ Wieder sicherer auf Leitern und auf Skiern

✓ Mehr Vertrauen statt Rückzug

✓ Vom Boden sicher hoch

Was beide verbindet: Sie suchten nicht nach mehr Übungen – sondern nach einem Blick, der wirklich hinschaut. Das ist der Unterschied.

So nutzt du dieses PDF sinnvoll

Diese PDF ist kein Trainingsplan zum Durchziehen. Sie ist ein ruhiger Einstieg. So holst du am meisten daraus heraus:

1

Lieber klein anfangen

Wähle lieber zwei oder drei Bewegungen ruhig aus, als alles auf einmal machen zu wollen.

2

Nicht auf Tempo achten

Wichtiger als Wiederholungen ist das Gefühl, dass sich eine Bewegung klarer, ruhiger und sicherer anfühlt.

3

Auf Reaktion achten

Wenn du danach nur erschöpft bist, war es zu viel. Wenn du dich geordneter fühlst, war es eher passend.

Ein einfacher Rhythmus für den Anfang

2 bis 3 Mal pro Woche reichen völlig. Lieber 10 ruhige Minuten als ein zu ehrgeiziger Start, der dich gleich wieder ausbremst.

Woran du merkst, dass du richtig liegst

Du brauchst nicht das Gefühl „Das war hart“. Oft ist ein viel besseres Zeichen: Es fühlt sich danach etwas sicherer, geordneter oder selbstverständlicher an.

Ruhig. Klar. Sinnvoll.

Kontrolliertes Aufstehen und Hinsetzen

1*Ruhig. Kontrolliert. Ohne Schwung.*

Wofür diese Bewegung hilfreich sein kann

Diese Bewegung kann dir helfen, im Alltag wieder mehr Sicherheit aufzubauen – beim Aufstehen vom Stuhl, vom Sofa oder von niedrigeren Sitzflächen.

So kannst du beginnen

Setz dich auf einen stabilen Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Lehne dich leicht nach vorn, drück die Füße in den Boden und komm kontrolliert zum Stehen. Danach setzt du dich langsam wieder hin.

Worauf du achten solltest

Nicht mit Schwung arbeiten. Kontrolle ist wichtiger als Tempo.

Was du nicht erzwingen solltest

Wenn das Aufstehen gerade sehr unsicher ist, versuche nicht, es ohne jede Unterstützung durchzuziehen.

Wichtiger als Tempo ist das Gefühl, dass die Bewegung wieder etwas klarer, ruhiger und verlässlicher wird.

Gewichtsverlagerung im Stand

2*Ruhig. Kontrolliert. Ohne Schwung.*

Wofür diese Bewegung hilfreich sein kann

Sie kann dir helfen, dein Gleichgewicht besser wahrzunehmen und im Stand wieder mehr Sicherheit zu entwickeln.

So kannst du beginnen

Stell dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Verlagere dein Gewicht langsam auf eine Seite, dann zurück zur Mitte und anschließend zur anderen Seite.

Worauf du achten solltest

Die Bewegung bleibt klein und ruhig. Es geht nicht darum, möglichst weit zu kommen, sondern das Gleichgewicht bewusst zu spüren.

Was du nicht erzwingen solltest

Wenn du merkst, dass du stark kippst oder hektisch ausgleichen musst, ist die Bewegung gerade zu groß.

Wichtiger als Tempo ist das Gefühl, dass die Bewegung wieder etwas klarer, ruhiger und verlässlicher wird.

Sanfte Rotation im Sitzen

3

Ruhig. Kontrolliert. Ohne Schwung.

Wofür diese Bewegung hilfreich sein kann

Sie kann helfen, den Oberkörper wieder beweglicher zu machen – zum Beispiel für Drehbewegungen im Alltag, beim Umdrehen, Greifen oder Rückwärtssehen.

So kannst du beginnen

Setz dich aufrecht auf einen Stuhl. Drehe deinen Oberkörper langsam zu einer Seite, komm zur Mitte zurück und drehe dann zur anderen Seite.

Worauf du achten solltest

Die Bewegung bleibt ruhig. Nicht reißen. Nicht in die äußerste Grenze gehen.

Was du nicht erzwingen solltest

Wenn sich die Bewegung unangenehm oder blockiert anfühlt, geh nicht weiter hinein, nur weil du meinst, du müsstest beweglicher werden.

Wichtiger als Tempo ist das Gefühl, dass die Bewegung wieder etwas klarer, ruhiger und verlässlicher wird.

Zwei weitere Bewegungen für Stand, Füße und Aufrichtung

4 Fersen- und Zehenstand mit Unterstützung

Sie kann helfen, Unterschenkel, Füße und Gleichgewicht zu aktivieren – wichtig für Stabilität beim Gehen und Stehen.

So kannst du beginnen

Stell dich hinter einen stabilen Stuhl oder an eine Küchenarbeitsplatte. Hebe langsam die Fersen an und komm wieder zurück. Danach hebst du die Zehen leicht an, während die Fersen am Boden bleiben.

Was du nicht erzwingen solltest

Nicht wippen. Nicht mit Schwung arbeiten. Wenn du das Gefühl hast, dabei den Halt zu verlieren, ist die Übung gerade zu groß oder zu schnell.

5 Arme und Wirbelsäule lang machen

Sie kann helfen, dich wieder etwas aufzurichten, Spannung besser zu verteilen und das Gefühl für den eigenen Körper zu verbessern.

So kannst du beginnen

Setz dich aufrecht hin oder stell dich stabil hin. Strecke beide Arme langsam nach vorne oder leicht nach oben, ohne die Schultern hochzuziehen. Danach kommst du wieder zurück.

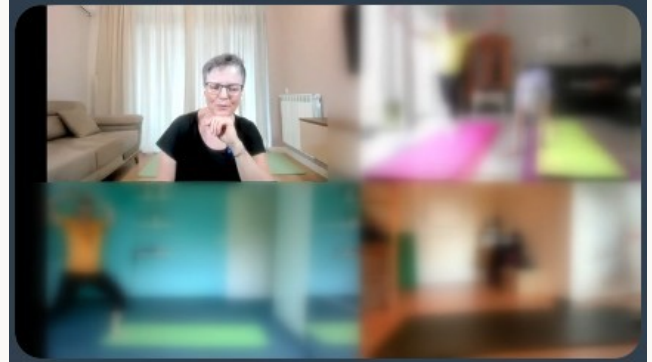
Was du nicht erzwingen solltest

Nicht in ein Hohlkreuz ausweichen. Nicht mit dem Nacken verspannen. Wenn die Schultern sofort hochziehen, ist weniger oft sinnvoller.

Auch hier gilt: Nicht möglichst viel. Sondern so, dass dein Körper wieder klarer, ruhiger und verlässlicher reagiert.

Woran du merkst, dass Begleitung sinnvoll wäre

- ✓ Du weißt nicht genau, was du anpassen oder weglassen solltest.
- ✓ Du bist dir bei der Ausführung unsicher.
- ✓ Bestimmte Beschwerden oder Spannungen kommen immer wieder.
- ✓ Du möchtest nicht weiter allein herumprobieren.



Was das bei uns konkret bedeutet:

- ✓ Live per Zoom · kleine Gruppen (max. 4 Personen)
- ✓ Direkte Korrektur in Echtzeit
- ✓ Nur mit Körpergewicht – kein Equipment nötig
- ✓ Du willst nicht irgendein Training – sondern ein passendes.



QR-Code: Einblick ansehen

Genau deshalb arbeiten wir live mit Menschen, die nicht einfach nur Übungen suchen – sondern echte Begleitung.

Kein Standardprogramm. Kein allgemeines Video. Sondern ein Training, das zu dir und deiner Situation passt.

Der erste Schritt ist einfach

Im Erstgespräch schauen wir gemeinsam, ob und wie wir dich sinnvoll unterstützen können. Du bekommst eine ehrliche Einschätzung – und ein klares Gefühl, ob unser Training zu dir passt.

Lass uns über deine Situation sprechen

30 Minuten · Online via Zoom



Direkt zum Erstgespräch

Jetzt Erstgespräch buchen →

Kein Druck. Kein Versprechen. Nur ein ehrliches Gespräch darüber, ob es für dich passt.