

PaXaN 3-Monats-Begleitprogramm

32 Alltagsübungen für zuhause — Ergänzung zu den Video-Training-Calls

Verantwortlich: Kurator · Stand: 07.09.2026

Diese Sammlung ergänzt die Video-Training-Calls des bezahlten 3-Monats-Programms (Stufe 1: 299 €, 12 Wochen, 1×/Woche; Stufe 2: 550 €, 12 Wochen, 2×/Woche) — sie ersetzt sie nicht. Zwischen den Calls arbeiten Teilnehmer:innen selbstständig weiter, mit Gegenständen, die ohnehin zuhause stehen. 32 Übungen, aufgeteilt in drei Blöcke (Block A: 11, Block B: 10, Block C: 11), passend zu den drei Programm-Phasen — Schwierigkeit und geistige Beanspruchung steigen von Block zu Block.

Kategorie	Anzahl
Kognitiv	7
Balance	6
Koordination	3
Feinmotorik	3
Konzentration	3
Reaktion	2
Kraft	3
Ausdauer	2
Beweglichkeit	2
Schnelligkeit	1

So liest du eine Übungskarte

So geht's — die Anleitung, direkt umsetzbar.

Wissenschaftlicher Hintergrund — kurze, ehrliche Erklärung plus Forschungsbeleg (kursiv). Nummern wie „[Quelle 3]“ verweisen auf die Quellenliste am Ende dieses Hefts.

Effekt — was sich dadurch im Alltag konkret verbessern kann.

Steigerung — wie du die Übung ab Woche 5 bzw. 9 schwerer machst.

Inhaltsübersicht

Block A — Wochen 1–4 (Grundlagen)

- A1 Zähne putzen mit der anderen Hand
- A2 Kaffee-Ritual rückwärts denken
- A3 Handtuch-Seiltänzer
- A4 Kissen-Insel
- A5 Doppel-Ball-Klatscher
- A6 Knopf-Sortierer
- A7 Stille-Minute mit dem Küchentimer
- A8 Löffel-Wurf-Reaktion
- A9 Wäschekorb-Rundlauf
- A10 Handtuch-Dehnband
- A11 Kanister-Trageweg

Block B — Wochen 5–8 (Aufbau)

- B1 Rückwärts-Zählen beim Abwasch
- B2 Gewürzregal-Gedächtnis
- B3 Tablett-Parcours
- B4 Wäscheleine-Gang
- B5 Kreuz-Griff-Tuch
- B6 Reiskorn-Umfüllen
- B7 Tee-Ritual ohne Ablenkung
- B8 Wasserkasten-Kreuzheben
- B9 Treppen-Pendel-Ausdauer
- B10 Zeitungsseiten-Sprint

Block C — Wochen 9–12 (Vertiefung)

- C1
Wäsche-Doppel-Regel-Sortierung
- C2 Kopfrechnen-Klammer-Gehen
- C3 Topfdeckel-Turm
- C4 Bügelbrett-Balken
- C5 Zwei-Hand-Uhr
- C6 Ein-Hand-Knopf
- C7 Wasserglas-Fokus
- C8 Doppel-Reiz-Reaktion
- C9 Rucksack-Ausfallschritte
- C10 Türrahmen-Brustdehnung
Progression
- C11 Kategorien-Gehrunde

Block A — Wochen 1–4 (Grundlagen)

Grundlagen legen · 11 Übungen



A1 · Zähne putzen mit der anderen Hand

KOGNITIV · Zahnbürste

So geht's: Putz dir heute Abend die Zähne komplett mit der Hand, die du sonst nicht benutzt. Führe die Bewegung bewusst und langsam aus, ohne zur gewohnten Hand zu wechseln. Mach das für die volle Putzzeit von zwei Minuten.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Die ungewohnte Hand zwingt das Gehirn, eine Alltagshandlung neu zu steuern, statt sie automatisch ablaufen zu lassen. Beruht auf Forschung zum Training der nicht-dominanten Hand: Motorisches Training verbessert die Leistung beider Hände, wobei sich die nicht-dominante Hand nachweisbar stärker verbessert und messbare neuroplastische Veränderungen in den beteiligten Hirnnetzwerken zeigt [Quelle 2].

Effekt: Kann die Beweglichkeit und Ansteuerung der schwächeren Hand im Alltag verbessern und unterstützt die Anpassungsfähigkeit des Gehirns (Neuroplastizität).

Steigerung (ab Woche 5/9): Putz zusätzlich mit geschlossenen Augen oder sprich dabei laut das Alphabet rückwärts.



A2 · Kaffee-Ritual rückwärts denken

KOGNITIV · Kaffeemaschine (oder Teekanne)

So geht's: Bevor du deinen Kaffee oder Tee zubereitest, geh im Kopf alle Schritte einmal rückwärts durch — vom fertigen Getränk bis zum ersten Handgriff. Erst danach machst du die Zubereitung tatsächlich, in der richtigen Reihenfolge.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Rückwärtsdenken aktiviert das Arbeitsgedächtnis stärker als das gewohnte Vorwärts-Ablaufen einer Routine. Beruht auf Forschung zu geteilter Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis: Aufgaben, die zusätzliche Gedächtnisarbeit verlangen, belasten und trainieren nachweisbar begrenzte Aufmerksamkeitsressourcen [Quelle 10].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, sich Handlungsabläufe bewusst zu merken und flexibel im Kopf zu ordnen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Mach die eigentliche Zubereitung in einer bewusst veränderten Reihenfolge, wo das sinnvoll möglich ist.



A3 · Handtuch-Seiltänzer

BALANCE · Handtuch

So geht's: Leg ein Handtuch als gerade Linie auf den Boden. Geh langsam Ferse an Zehe darüber, Arme zur Seite, Blick nach vorn — nicht auf die Füße. Vier Durchgänge hin und zurück.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Der schmale Untergrund zwingt kleine Ausgleichsmuskeln in Fuß und Rumpf zur ständigen Feinkorrektur. Beruht auf Forschung zu Balance-Training auf schmalem/instabilem Untergrund: Solches Training verbessert nachweislich die propriozeptive Sensitivität von Fuß und Unterschenkel sowie statisches und dynamisches Gleichgewicht [Quelle 3].

Effekt: Kann das Gleichgewichtsgefühl im Alltag verbessern und das Sturzrisiko senken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Geh die Strecke rückwärts oder mit geschlossenen Augen, mit einer Wand in Reichweite.



A4 · Kissen-Insel

BALANCE · Sofakissen

So geht's: Leg ein Sofakissen auf den Boden und stell dich mit einem Bein darauf. Halte die Position 20–30 Sekunden, dann Seite wechseln, insgesamt drei Runden je Bein.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Der weiche, instabile Untergrund fordert das Gleichgewichtssystem deutlich mehr als fester Boden. Beruht auf Forschung zu Balance-Training auf instabilem Untergrund: Weiche, nachgebende Flächen aktivieren tiefe Ausgleichsmuskeln stärker als fester Boden und verbessern die Gleichgewichtsleistung in systematischen Übersichtsarbeiten [Quelle 3].

Effekt: Kann die Standfestigkeit im Alltag stärken und zur Sturzprävention beitragen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Halte dabei die Arme über dem Kopf oder schließe die Augen.



A5 · Doppel-Ball-Klatscher

KOORDINATION · Zwei Socken-Bälle

So geht's: Wirf einen Socken-Ball von Hand zu Hand über dem Kopf, während der zweite gleichzeitig in der anderen Hand liegt und mitgetauscht wird. Finde einen gleichmäßigen Rhythmus, eine Minute am Stück.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Zwei Objekte gleichzeitig zu steuern, trainiert beide Körperhälften, miteinander statt nacheinander zu arbeiten. Beruht auf Forschung zu bimanualer/Interlimb-Koordination: Bewegungsmuster, die vom natürlichen Gleichtakt abweichen, erfordern nachweislich aktives motorisches Lernen und eine angepasste Zusammenarbeit motorischer Hirnareale [Quelle 11].

Effekt: Kann die Fähigkeit verbessern, beide Körperseiten koordiniert und nicht nur nacheinander einzusetzen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Klatsch einmal in die Hände, bevor du jeden Ball auffängst.



A6 · Knopf-Sortierer

FEINMOTORIK · Knöpfe (verschiedene Größen)

So geht's: Misch eine Handvoll unterschiedlich große Knöpfe in einer Schüssel. Sortiere sie allein mit den Fingerspitzen nach Größe in kleine Häufchen — ohne hinzusehen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Ohne visuelle Kontrolle übernimmt der Tastsinn die Feinsteuerung der Finger, was diese gezielt schärft. Beruht auf Forschung zu taktilen Feinmotorik-Training: Taktile Sensibilität und Handgeschicklichkeit nehmen im Alter nachweislich ab; Übungen mit taktiler Diskriminierung können das sensorische Feedback bei Greifaufgaben fördern — ehrlich zu nennen: eine Studie fand zwar eine Verbesserung der reinen Tastsensibilität, aber keinen Effekt auf die eigentliche Geschicklichkeitsaufgabe, die Wirkung ist also nicht in jeder Messgröße garantiert [Quelle 7].

Effekt: Kann das Tastempfinden der Fingerspitzen schärfen, ohne dass eine automatische Verbesserung der groben Fingerfertigkeit sicher ist.

Steigerung (ab Woche 5/9): Sortiere zusätzlich nach Material (Holz, Plastik, Metall) allein durch Fühlen.



A7 · Stille-Minute mit dem Küchentimer

KONZENTRATION · Küchentimer

So geht's: Stell den Timer auf zwei Minuten und setz dich ruhig hin. Richte deine ganze Aufmerksamkeit nur auf das Ticken. Wenn die Gedanken abschweifen, führe sie ohne Ärger zurück zum Geräusch.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Ein einfaches, wiederkehrendes Signal ist der ideale Ankerpunkt, um Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und zurückzuholen. Beruht auf Forschung zu fokussierter Aufmerksamkeit (Mindfulness-Prinzip): Wiederholtes Üben, Aufmerksamkeit auf einen Zielreiz zu halten und abschweifende Gedanken zurückzuführen, stärkt nachweisbar die Daueraufmerksamkeit; eine RCT bei älteren Erwachsenen zeigte bereits nach vier Wochen Meditationstraining Verbesserungen [Quelle 8].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und bei Ablenkung zurückzuholen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Verlängere auf vier Minuten und zähl dabei im Kopf mit, wie oft die Gedanken abschweifen.



A8 · Löffel-Wurf-Reaktion

REAKTION · Kleiner Ball (oder Radiergummi)

So geht's: Bitte jemanden, dir den Ball in unregelmäßigen Abständen ohne Ansage zuzuwerfen — auch mal von der Seite. Fang ihn so schnell wie möglich. Zehn Würfe, dann Rollen tauschen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Unangekündigte Reize trainieren die echte Reaktionszeit besser als jedes vorbereitete Signal. Beruht auf Forschung zu unangekündigtem Reaktionstraining (Open-Skill): Eine kontrollierte Studie zeigte, dass vierwöchiges Training mit unangekündigten Reizen die Stabilität bei überraschenden Bewegungsaufgaben verbesserte [Quelle 5].

Effekt: Kann die Reaktionsfähigkeit auf unerwartete Situationen im Alltag verbessern und das Verletzungsrisiko bei plötzlichen Bewegungen senken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Der Werfer nennt kurz vorher zwei mögliche Richtungen — du musst zusätzlich die richtige erkennen.



A9 · Wäschekorb-Rundlauf

AUSDAUER · Wäschekorb

So geht's: Trag einen leicht befüllten Wäschekorb in zügigem Tempo eine feste Runde durch die Wohnung. Wiederhole das fünf Minuten am Stück, in gleichmäßigem Tempo, ohne abzusetzen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Gleichmäßige Dauerbelastung mit Zusatzlast hebt Puls und Atmung kontrolliert über einen längeren Zeitraum. Beruht auf dem etablierten Grundprinzip der Herz-Kreislauf-Trainingsphysiologie: Regelmäßige aerobe Belastung verbessert die Ausdauerleistung — das ist Konsens-Wissen und keine Einzelstudie.

Effekt: Kann die Ausdauer im Alltag verbessern und Herz-Kreislauf-System sowie Atmung trainieren.

Steigerung (ab Woche 5/9): Erhöhe die Füllung des Korbs oder die Dauer auf acht Minuten.



A10 · Handtuch-Dehnband

BEWEGLICHKEIT · Handtuch

So geht's: Halt ein Handtuch mit beiden Händen schulterbreit gespannt vor dir. Führe es langsam über den Kopf und so weit wie angenehm möglich nach hinten, dann wieder nach vorn. Zehn langsame Wiederholungen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Das Handtuch gibt eine sichere, kontrollierte Führung, um den Bewegungsspielraum der Schultern schonend zu erweitern. Beruht auf Forschung zu statischem Dehnen: Regelmäßiges Dehnen erhöht den Gelenk-Bewegungsspielraum mit moderater Effektstärke, bereits nach kurzen Trainingsdauern von wenigen Wochen [Quelle 9].

Effekt: Kann die Beweglichkeit der Schultern erhalten oder verbessern und Bewegungseinschränkungen im Alltag vorbeugen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Fasse das Handtuch enger, um den Dehnreiz zu erhöhen.



A11 · Kanister-Trageweg

KRAFT · Zwei gefüllte Wasserkannister (oder schwere Einkaufstaschen)

So geht's: Nimm in jede Hand einen vollen Wasserkannister oder eine schwer befüllte Einkaufstasche. Geh damit aufrecht, Schultern locker nach hinten, eine feste Runde durch die Wohnung — 40 Sekunden am Stück, dann kurz absetzen. Drei Runden.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Das feste Halten von Gewicht über längere Zeit trainiert gezielt die Griffkraft — einen der stärksten und am einfachsten messbaren Fitness-Indikatoren überhaupt. Beruht auf groß angelegter Forschung zu Griffkraft als Gesundheits- und Langlebigkeitsmarker: eine systematische Übersichtsarbeit mit Metaregression über mehr als 3 Millionen Teilnehmenden zeigt einen durchgängigen, dosisabhängigen Zusammenhang zwischen niedrigerer Griffkraft und höherer Sterblichkeit [Quelle 12].

Effekt: Kann die Griffkraft stärken, die eng mit allgemeiner Gesundheit, Selbstständigkeit im Alter und dem Sturz-/Verletzungsrisiko beim Greifen und Halten verknüpft ist.

Steigerung (ab Woche 5/9): Erhöhe die Rundenzahl auf fünf oder wechsele auf einen einhändigen Trageweg, Seite pro Runde wechselnd.

Block B — Wochen 5–8 (Aufbau)

Schwierigkeit steigern · 10 Übungen



B1 · Rückwärts-Zählen beim Abwasch

KOGNITIV · Geschirr/Spülbürste

So geht's: Während du Geschirr spülst, zähl hörbar von 100 in 7er-Schritten rückwärts (100, 93, 86 ...). Lass dich vom Spülen nicht aus dem Takt bringen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Zwei unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig zu steuern, trainiert die Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst aufzuteilen. Beruht auf Forschung zu geteilter Aufmerksamkeit: Eine Zweitaufgabe wie Rückwärtszählen belastet nachweislich begrenzte Aufmerksamkeitsressourcen — genau das ist der trainierende Reiz; Dual-Task-Training dieser Art verbessert bei älteren Erwachsenen exekutive Funktion und Arbeitsgedächtnis [Quelle 10].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, ohne den Faden zu verlieren.

Steigerung (ab Woche 5/9): Zähl in 13er-Schritten oder wechsele die Richtung, sobald jemand deinen Namen ruft.



B2 · Gewürzregal-Gedächtnis

KOGNITIV · Gewürzregal

So geht's: Schau dir dein Gewürzregal 15 Sekunden lang genau an, dann dreh dich um. Zähl aus dem Gedächtnis so viele Gewürze wie möglich auf — in alphabetischer Reihenfolge.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Erinnertes nach einer zusätzlichen Regel zu ordnen, fordert das Gedächtnis stärker als reines Aufzählen. Beruht auf Forschung zum Arbeitsgedächtnis: Zusätzliche Ordnungsregeln beim Erinnern (hier: alphabetisch) verlangen aktive Verarbeitung statt bloßem Abrufen, was das Arbeitsgedächtnis stärker beansprucht [Quelle 10].

Effekt: Kann das bewusste Merken und Ordnen von Alltagsinformationen erleichtern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Nenn zusätzlich die ungefähre Position jedes Gewürzes im Regal.



B3 · Tablett-Parcours

BALANCE · Tablett mit zwei gefüllten Tassen

So geht's: Trag ein Tablett mit zwei vollen Tassen durch einen kleinen Parcours aus Stühlen oder Kissen. Geh langsam, Blick nach vorn, Knie leicht gebeugt bei jeder Wendung.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Eine bewegliche Last in den Händen zwingt Rumpf und Beine, das Gleichgewicht ständig aktiv nachzuregulieren. Beruht auf Forschung zu Balance-Training mit zusätzlicher Last und Richtungswechseln: Solche Übungen aktivieren Rumpf- und Beinmuskulatur zur ständigen Gleichgewichtskorrektur und verbessern laut Übersichtsarbeiten statisches wie dynamisches Gleichgewicht [Quelle 3].

Effekt: Kann die Sicherheit beim Tragen von Gegenständen in Bewegung erhöhen und das Sturzrisiko senken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Mach die Wendungen enger oder trag das Tablett mit nur einer Hand.



B4 · Wäscheleine-Gang

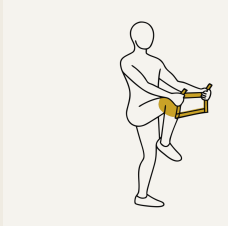
BALANCE · Wäscheleine (oder dickes Seil/Schnur)

So geht's: Leg eine Wäscheleine als Schlangenlinie auf den Boden. Geh sie entlang, mit eingebauten seitlichen Schritten, ohne die Linie zu verlassen. Drei Durchgänge.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Wechselnde Richtungen auf schmalem Untergrund trainieren Gleichgewicht in mehrere Richtungen, nicht nur geradeaus. Beruht auf Forschung zu Balance-Training mit wechselnden Richtungen auf schmalem Untergrund: Solches Training verbessert nachweislich propriozeptive Sensitivität und Gleichgewichtsfähigkeit in mehrere Richtungen [Quelle 3].

Effekt: Kann helfen, Gleichgewicht auch bei Richtungswechseln im Alltag sicherer zu halten.

Steigerung (ab Woche 5/9): Geh die Linie mit einem Buch auf dem Kopf oder ohne die Arme zur Hilfe zu nehmen.



B5 · Kreuz-Griff-Tuch

KOORDINATION · Handtuch/Geschirrtuch

So geht's: Halt in jeder Hand ein Ende eines Geschirrtuchs. Führe abwechselnd die rechte Hand zum linken Knie und die linke Hand zum rechten Knie, während du auf der Stelle gehst — das Tuch bleibt dabei gespannt.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Die Kreuzbewegung über die Körpermitte trainiert beide Gehirnhälften, enger zusammenzuarbeiten. Beruht auf Forschung zu bimanualer/Interlimb-Koordination: Bewegungen, die die Körpermitte kreuzen und beide Seiten unterschiedlich einsetzen, erfordern aktives motorisches Lernen und ein angepasstes Zusammenspiel motorischer Hirnareale [Quelle 11].

Effekt: Kann die Zusammenarbeit beider Körperseiten bei Alltagsbewegungen verbessern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Erhöhe das Tempo oder mache die Bewegung mit geschlossenen Augen.



B6 · Reiskorn-Umfüllen

FEINMOTORIK · Reis, zwei Schüsseln, Löffel/Stäbchen

So geht's: Fülle eine Handvoll Reis in eine Schüssel. Übertrage ihn mit Stäbchen oder einem kleinen Löffel Korn für Korn in eine zweite Schüssel — zwei Minuten lang, so viele wie möglich.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Winzige, präzise Greifbewegungen schärfen die Feinsteuerung der Finger deutlich stärker als grobe Handgriffe. Beruht auf Forschung zu taktilem Feinmotorik-Training: Sehr kleine, präzise Greifbewegungen fordern taktile Diskriminierung und Fingersteuerung, die im Alter nachweislich nachlassen — die Übertragung auf grobe Geschicklichkeitsaufgaben ist in der Forschung nicht durchgängig gesichert [Quelle 7].

Effekt: Kann die Feinsteuerung der Finger im Alltag unterstützen, etwa beim Greifen kleiner Gegenstände.

Steigerung (ab Woche 5/9): Nutze Stäbchen statt Löffel oder mache es mit der nicht-dominanten Hand.



B7 · Tee-Ritual ohne Ablenkung

KONZENTRATION · Teetasse

So geht's: Trink eine Tasse Tee oder Kaffee drei Minuten lang, ohne Handy, Fernseher oder Gespräch. Richte die Aufmerksamkeit bewusst auf Wärme, Geruch und Geschmack.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Bewusstes Fokussieren auf einen einzelnen Sinnesreiz trainiert, Aufmerksamkeit gezielt zu halten statt sie abschweifen zu lassen. Beruht auf Forschung zu fokussierter Aufmerksamkeit: Bewusstes Halten der Aufmerksamkeit auf einen einzelnen Sinnesreiz stärkt nachweisbar die Daueraufmerksamkeit, wie eine RCT mit Meditationstraining bei älteren Erwachsenen zeigte [Quelle 8].

Effekt: Kann die Fähigkeit verbessern, sich bewusst auf einen Moment zu konzentrieren, statt von Reizen abgelenkt zu werden.

Steigerung (ab Woche 5/9): Verlängere auf fünf Minuten in einem Raum mit leichten Hintergrundgeräuschen.



B8 · Wasserkasten-Kreuzheben

KRAFT · Kasten Mineralwasser

So geht's: Stell dich hüftbreit vor einen Kasten Wasser, Rücken gerade. Heb ihn kontrolliert über die Beine an (nicht über den Rücken), halt kurz, setz ihn wieder ab. Zwölf Wiederholungen, drei Runden.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Ein Alltagsgewicht mit sauberer Technik zu heben, baut funktionelle Kraft genau dort auf, wo sie im echten Leben gebraucht wird. Beruht auf Forschung zu funktionellem Krafttraining mit Alltagslasten: Eine Meta-Analyse über 24 Studien mit 951 Teilnehmenden zeigt, dass an Alltagsbewegungen orientiertes Training Muskelkraft, Gangtempo und Kniestreckkraft bei älteren Erwachsenen verbessert, auch mit moderaten Alltagsgewichten [Quelle 6].

Effekt: Kann die Kraft für alltägliche Hebebewegungen erhalten oder aufbauen und so einem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenwirken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Füll den Kasten mit einer zusätzlichen Flasche oder mach die Bewegung einbeinig, mit einer Wand zur Sicherheit.



B9 · Treppen-Pendel-Ausdauer

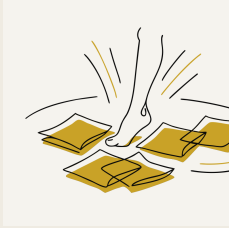
AUSDAUER · Treppe

So geht's: Geh eine Treppe zügig hoch und runter, im Wechsel, ohne lange Pausen. Starte mit fünf Minuten am Stück in gleichmäßigem Tempo.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Regelmäßiges Auf und Ab hält Puls und Atmung über längere Zeit in einem trainierenden Bereich. Beruht auf dem etablierten Grundprinzip der Herz-Kreislauf-Trainingsphysiologie: Regelmäßige aerobe Belastung verbessert die Ausdauerleistung — Konsens-Wissen, keine Einzelstudie nötig.

Effekt: Kann die Ausdauer für Alltagsbelastungen wie Treppensteigen verbessern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Steiger auf acht Minuten oder nimm beim Hochgehen zwei Stufen auf einmal.



B10 · Zeitungsseiten-Sprint

SCHNELLIGKEIT · Zeitungsseiten (oder Handtücher)

So geht's: Verteil fünf Zeitungsseiten locker im Raum. Tipp so schnell wie möglich mit dem Fuß von einer Seite zur nächsten, ohne eine auszulassen. Miss die Zeit mit dem Handy oder Küchentimer, drei Durchgänge.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Kurze, maximale Sprints über wechselnde Ziele trainieren schnelle Fußarbeit und Entscheidungstempo gleichzeitig. Beruht auf Forschung zu Reaktionstraining mit wechselnden Zielen: Schnelle, wiederholte Entscheidungen unter Zeitdruck gelten als zentraler Baustein für Reaktionsfähigkeit und Verletzungsprävention [Quelle 5].

Effekt: Kann schnelle Fußarbeit und Entscheidungstempo im Alltag verbessern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Vergrößere die Abstände zwischen den Seiten oder lauf die Route rückwärts.

Block C — Wochen 9–12 (Vertiefung)

Vertiefen & kombinieren · 11 Übungen



C1 · Wäsche-Doppel-Regel-Sortierung

KOGNITIV · Wäschekorb mit gemischter Wäsche

So geht's: Sortier eine Minute lang Wäsche nach Farbe. Dann wechsele ohne Pause die Regel: die nächste Minute sortierst du dieselbe Wäsche nach Größe. Wechsle insgesamt viermal zwischen beiden Regeln.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Mitten in einer Aufgabe die Regel zu wechseln, trainiert genau die geistige Flexibilität, die im Alltag ständig gebraucht wird. Beruht auf Forschung zu Task-Switching/kognitiver Flexibilität: Trainingsprogramme mit Regelwechsel-Aufgaben verbessern nachweisbar die kognitive Flexibilität selbst; ehrlich zu nennen: Die Übertragung auf andere Alltagsbereiche ist in der Forschung uneinheitlich, verlässlicher ist der Effekt auf die trainierte Fähigkeit selbst als auf entfernte Transferbereiche [Quelle 4].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, mitten in einer Aufgabe flexibel auf neue Regeln umzuschalten — ohne Garantie, dass sich das automatisch auf alle Lebensbereiche überträgt.

Steigerung (ab Woche 5/9): Kündige den Regelwechsel nicht mehr selbst an — lass ihn dir unangekündigt zurufen.



C2 · Kopfrechnen-Klammer-Gehen

KOGNITIV · Wäscheklammern

So geht's: Geh langsam durch den Raum, löst dabei eine Multiplikationsaufgabe im Kopf (z. B. 7×8) und klemmst erst nach der richtigen Antwort eine Wäscheklammer an dein Shirt. Wiederhole das für zehn Klammern.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Bewegung, Rechnen und Feinmotorik gleichzeitig zu koordinieren, ist die anspruchsvollste Form, mehrere geistige Kanäle parallel zu nutzen. Beruht auf Dual-Task-Trainingsforschung: Kognitiv-motorisches Training verbessert bei mindestens 12 Wochen Training Gang, Gleichgewicht und exekutive Funktion und senkt das Sturzrisiko, mit den stärksten Effekten bei hoher Trainingstreue [Quelle 1]; zusätzlich beansprucht die Rechenaufgabe das Arbeitsgedächtnis [Quelle 10].

Effekt: Kann Gehsicherheit, Gleichgewicht und die Fähigkeit, gleichzeitig zu denken und sich zu bewegen, im Alltag verbessern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Erhöhe die Aufgaben auf zweistellige Zahlen oder lauf dabei eine unregelmäßige Route.



C3 · Topfdeckel-Turm

BALANCE · Topfdeckel (mehrere Größen)

So geht's: Steh auf einem Bein und stapel gleichzeitig mit beiden Händen Topfdeckel unterschiedlicher Größe zu einem möglichst hohen, stabilen Turm. Drei Versuche je Bein.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Eine feinmotorische Aufgabe während des Einbeinstands zu lösen, zwingt den Körper, das Gleichgewicht unbewusst zu halten, während der Kopf woanders beschäftigt ist. Beruht auf Dual-Task-Trainingsforschung: Eine feinmotorische Zusatzaufgabe während des Einbeinstands kombiniert kognitiv-motorisches Training mit Balance auf reduzierter Standfläche — beide Trainingsformen zeigen einzeln nachgewiesene Effekte auf Gleichgewicht und Sturzrisiko [Quelle 1] [Quelle 3].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, das Gleichgewicht auch dann zu halten, wenn die Aufmerksamkeit gleichzeitig woanders gebraucht wird.

Steigerung (ab Woche 5/9): Schließ die Augen für die letzten drei Sekunden jedes Versuchs.



C4 · Bügelbrett-Balken

BALANCE · Bügelbrett (aufgeklappt, niedrig, auf dem Boden)

So geht's: Geh langsam über die Längskante eines flach aufgestellten Bügelbretts, während du bei jedem zweiten Schritt den Kopf nach links oder rechts drehst, wenn jemand die Richtung ansagt. Drei Durchgänge.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Kopfdrehungen verändern kurzzeitig das Gleichgewichtsorgan im Ohr — das auszugleichen ist fortgeschrittenes Balance-Training. Beruht auf Forschung zu Balance-Training auf schmalen Untergrund kombiniert mit Kopfbewegungen: Balance-Training verbessert nachweislich statisches und dynamisches Gleichgewicht, wobei Kopfdrehungen zusätzlich das Gleichgewichtsorgan herausfordern [Quelle 3].

Effekt: Kann die Gleichgewichtskontrolle auch bei Kopf- und Blickbewegungen im Alltag verbessern.

Steigerung (ab Woche 5/9): Führe zusätzlich ein volles Wasserglas in einer Hand mit.



C5 · Zwei-Hand-Uhr

KOORDINATION · Zwei Löffel

So geht's: Klopfe mit dem Löffel in der rechten Hand einen gleichmäßigen 4er-Takt auf den Tisch, während die linke Hand gleichzeitig einen 3er-Takt klopft. Halte beide Rhythmen 30 Sekunden unabhängig voneinander.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Zwei unterschiedliche Rhythmen gleichzeitig in beiden Händen zu halten, ist eine der anspruchsvollsten Formen der Koordination. Beruht auf Forschung zu bimanueller Koordination: Unterschiedliche Rhythmen gleichzeitig in beiden Händen zu halten weicht deutlich vom natürlichen Gleichtakt ab und erfordert nachweislich aktives motorisches Lernen und angepasste Hirnaktivität [Quelle 11].

Effekt: Kann die unabhängige Kontrolle beider Hände verbessern, etwa bei Tätigkeiten, die beidhändig aber unterschiedlich ablaufen.

Steigerung (ab Woche 5/9): Tausche die Rhythmen zwischen den Händen, ohne den Takt zu verlieren.



C6 · Ein-Hand-Knopf

FEINMOTORIK · Hemd/Bluse mit Knöpfen

So geht's: Knöpfe ein Hemd komplett zu — allein mit deiner nicht-dominanten Hand, die andere Hand bleibt in der Tasche oder hinter dem Rücken. Nimm dir bewusst Zeit, keine Eile.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Alltägliche Handgriffe einhändig mit der schwächeren Seite auszuführen, fordert genau die Feinmotorik, die sonst nie gefordert wird. Beruht auf Forschung zum Training der nicht-dominanten Hand: Motorisches Training verbessert die schwächere Hand nachweislich stärker als die dominante [Quelle 2]; die feinmotorische Knopfaufgabe fordert zusätzlich taktile Diskriminierung und Fingersteuerung [Quelle 7].

Effekt: Kann die Selbstständigkeit bei alltäglichen Handgriffen mit der schwächeren Hand stärken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Mach dieselbe Übung mit geschlossenen Augen.



C7 · Wasserglas-Fokus

KONZENTRATION · Volles Wasserglas

So geht's: Trag ein randvolles Wasserglas langsam durch die Wohnung, während jemand versucht, dich durch Sprechen, Fragen oder Geräusche abzulenken. Konzentrier dich nur auf ruhige, kontrollierte Schritte.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Aufmerksamkeit unter aktiver Ablenkung zu halten, ist deutlich anspruchsvoller als in Stille — und alltagsnäher. Beruht auf Forschung zu fokussierter Aufmerksamkeit unter Störung: Aufmerksamkeit gezielt zu halten, während Ablenkung aktiv einwirkt, ist eine anspruchsvollere Form desselben Trainingsprinzips wie in Stille [Quelle 8]; das Zusammenspiel aus Aufgabe und aktiver Störung ähnelt dem Dual-Task-Prinzip [Quelle 1].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, unter realistischen Alltagsbedingungen mit Ablenkung konzentriert und ruhig zu bleiben.

Steigerung (ab Woche 5/9): Verlängere die Strecke oder lass die ablenkende Person zusätzlich Fragen stellen, die du beantworten musst.



C8 · Doppel-Reiz-Reaktion

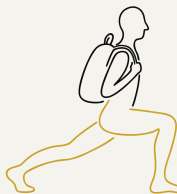
REAKTION · Zwei Socken-Bälle

So geht's: Ein Partner hält zwei Socken-Bälle bereit. Bei einem Klatschen wirft er den Ball für deine rechte Hand, bei einem Pfiff den für die linke — du musst in Sekundenbruchteilen erkennen, welcher Reiz kam, und richtig reagieren. Zehn Durchgänge gemischt.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Zwischen zwei möglichen Reizen zu unterscheiden und passend zu reagieren, ist anspruchsvoller als reine Schnelligkeit — es trainiert Entscheidung unter Zeitdruck. Beruht auf Forschung zu unangekündigtem Reaktionstraining: Das Unterscheiden zwischen mehreren möglichen Reizen und die passende Reaktion unter Zeitdruck gilt als zentral für schnelle Entscheidungsfindung, wie eine kontrollierte Studie zu Open-Skill-Reaktionstraining zeigte [Quelle 5].

Effekt: Kann die Fähigkeit verbessern, unter Zeitdruck richtig zu entscheiden statt nur schnell zu reagieren.

Steigerung (ab Woche 5/9): Fügt ein drittes Signal mit einer dritten Reaktion hinzu.



C9 · Rucksack-Ausfallschritte

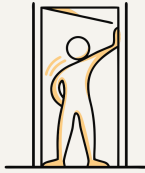
KRAFT · Rucksack (mit Büchern befüllt)

So geht's: Füll einen Rucksack mit Büchern auf ein spürbares, aber kontrollierbares Gewicht und leg ihn an. Mach zwölf langsame Ausfallschritte je Bein, Oberkörper aufrecht, Knie nicht über die Zehenspitze.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Zusatzgewicht bei einer bekannten Bewegung erhöht den Kraftreiz, ohne dass es neue Technik braucht. Beruht auf Forschung zu funktionellem Krafttraining: Zusatzgewicht bei einer bekannten Alltagsbewegung erhöht den Kraftreiz; eine Meta-Analyse über 24 Studien zeigt, dass funktionelles Training mit Alltagslasten Muskelkraft und Gangtempo bei älteren Erwachsenen verbessert [Quelle 6].

Effekt: Kann die Beinkraft für Alltagsbewegungen wie Treppensteigen oder Aufstehen stärken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Erhöht das Gewicht im Rucksack oder halt oben in jeder Wiederholung kurz einen Einbeinstand.



C10 · Türrahmen-Brustdehnung Progression

BEWEGLICHKEIT · Türrahmen

So geht's: Stell einen Arm im rechten Winkel an den Türrahmen, Handfläche gegen den Rahmen, und dreh den Oberkörper langsam von der Tür weg, bis eine Dehnung in der Brust spürbar ist. Halte 30 Sekunden, dann Seite wechseln, drei Runden.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Regelmäßiges, gehaltenes Dehnen erweitert dauerhaft den Bewegungsspielraum von Schulter und Brust, die im Alltag oft verkürzen. Beruht auf Forschung zu statischem Dehnen: Regelmäßiges, gehaltenes Dehnen erhöht den Gelenk-Bewegungsspielraum durch erhöhte Dehntoleranz und, bei dauerhaftem Training, durch strukturelle Anpassung der Muskelfaserlänge [Quelle 9].

Effekt: Kann die Beweglichkeit von Schulter und Brust erhalten und einer alltagsbedingten Verkürzung entgegenwirken.

Steigerung (ab Woche 5/9): Geh dabei tiefer in einen Ausfallschritt und verlängere die Haltezeit auf 45 Sekunden.



C11 · Kategorien-Gehrunde

KOGNITIV · Kleine Gegenstände zum Zählen (z. B. Büroklammern oder Knöpfe) in zwei Schüsseln

So geht's: Geh eine feste Runde durch die Wohnung. Wähl vorher eine Kategorie (z. B. Tiere, Städte, Obstsorten) und nenn bei jeder Runde ein neues Wort daraus, ohne zu wiederholen. Für jedes richtige Wort wandert ein Gegenstand von der einen in die andere Schüssel. Mach weiter, bis dir 60 Sekunden lang nichts Neues mehr einfällt.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Gleichzeitig zu gehen und flüssig Wörter aus einer Kategorie abzurufen, beansprucht Bewegungssteuerung und Sprachgedächtnis gemeinsam — eine anspruchsvollere Form von Mehrfachaufgaben als reines Rechnen oder Sortieren. Beruht auf Forschung zu verbalem Flüssigkeits-Dual-Task-Training beim Gehen: eine randomisiert-kontrollierte Studie ließ Teilnehmende beim Gehen Tiere benennen (verbale Flüssigkeitsaufgabe) im Vergleich zu rückwärts Rechnen, mit Gangtempo und kognitiver Leistung als Zielgrößen [Quelle 13].

Effekt: Kann die Fähigkeit stärken, beim Gehen gleichzeitig nachzudenken und Wörter abzurufen, ohne den Schritt zu verlieren — eine alltagsnahe Form von Mehrfachaufgaben (z. B. Gehen und gleichzeitig sprechen/nachdenken).

Steigerung (ab Woche 5/9): Verkürz die Zeit zwischen den Wörtern auf drei Sekunden Maximum oder wechsle die Kategorie mitten in der Runde, sobald dir jemand ein neues Stichwort zuruft.

Fazit

32 Übungen sind kein eigenes Programm — sie sind der Raum zwischen den Calls, in dem sich das meiste entscheidet. Zwei bis drei pro Woche reichen, in der Reihenfolge des jeweiligen Blocks. Kein Perfektionismus, keine Bestzeiten, keine Ausreden — was zählt, ist Wiederholung: dieselbe ungewohnte Handbewegung, derselbe schmale Handtuch-Steg, derselbe Kanister-Trageweg, Woche für Woche ein Stück sicherer. Die Zeichnung neben jeder Übung zeigt die Grundhaltung — bei allem, was mit Gewicht oder Gleichgewicht zu tun hat (besonders A11, B8, C9), lieber einmal zu vorsichtig anfangen als zu ambitioniert. Der nächste Call ist Rückmeldung, kein Test.

Pack's an.

Quellen — zugrundeliegende Trainingsprinzipien

[1] Dual-Task-Training (kognitiv+motorisch) — Sturzprävention, Gleichgewicht, exekutive Funktion bei Älteren.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9778940/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12743702/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457225002095>

[2] Training der nicht-dominanten Hand — Neuroplastizität.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30741701/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16501966/>

[3] Balance-Training auf instabilem/schmalem Untergrund — Propriozeption, Sturzprävention.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11241999/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5122203/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38213185/>

[4] Task-Switching / kognitive Flexibilität.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154624000640>

[5] Unangekündigtes Reaktionstraining (Open-Skill-Reaktion).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8358675/>

[6] Funktionelles Krafttraining mit Alltagslasten — Sarkopenie-Prävention.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-025-03235-w>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9102413/>

[7] Taktiles Feinmotorik-Training (Fingerspitzen) im Alter.

<https://www.frontiersin.org/journals/aging-neuroscience/articles/10.3389/fnagi.2026.1833368/full>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21051788/>

[8] Fokussierte Aufmerksamkeit auf einen Sinnesreiz (Mindfulness-Prinzip).

<https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2024.1322705/full>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8011594/>

[9] Statisches Dehnen — Beweglichkeit.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12152101/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10123604/>

[10] Geteilte Aufmerksamkeit / Arbeitsgedächtnis (Rückwärtszählen, Dual-Task).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30998070/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9552703/>

[11] Bimanuale/Interlimb-Koordination.

<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2017.00618/full>

<https://www.nature.com/articles/s41598-024-69200-1>

[12] Griffkraft als Gesundheits-/Langlebigkeitsmarker.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561422003314>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163722002203>

[13] Verbales Flüssigkeits-Dual-Task-Training beim Gehen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42657041/>

Hinweis zu den reinen Ausdauer-Übungen (A9, B9): Hier reicht ein Verweis auf das etablierte Grundprinzip der Herz-Kreislauf-Trainingsphysiologie — regelmäßige aerobe Belastung verbessert die Ausdauerleistung. Das ist Konsens-Wissen und wird bewusst nicht als Einzelstudie getarnt.

Diese Übungssammlung ist evidenz-informiert, aber kein medizinisches Programm — sie ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung.