

Mögliche Bezeichnungen von Gesundheitssportangeboten für Ältere

„Alt werden will jeder – alt sein nicht unbedingt“ – dieser Ausspruch zeigt sehr gut ein Dilemma auf, in dem sich viele Vereine befinden. Sie wollen zum einen attraktive Angebote für Ältere machen, doch wie soll man sie nennen?

„Senioren-sport“ oder „Sport der Älteren“ spricht viele der um die 50jährigen nicht an, denn wer will schon als Senior oder Älterer bezeichnet werden?

Dazu kommt, dass viele Angebote vor allem im Gesundheitssport gar nicht speziell für Ältere ausgeschrieben werden müssen und sollen, denn gerade das Miteinander verschiedener Altersgruppen macht den Reiz dieser Sportstunden aus. Hier geht es dann eher darum Unterschiede im Leistungsstand aufzuzeigen, z.B. beim Walking für Anfänger oder der Fitnessgymnastik für Geübte und Ungeübte. Andererseits kann es auch Gruppen geben, in denen sich die Teilnehmer/innen gerade in einer altersgleichen Zusammensetzung wohl fühlen.

Die im folgenden aufgelisteten Angebotsbezeichnungen sollen eine Auswahl möglicher Titel sein, um das jeweilige Angebot so genau wie möglich zu beschreiben. Die Bezeichnungen sollen Lust auf Bewegung und Sport machen und potentiellen Teilnehmer/innen eine Vorstellung von den Inhalten des Sportkurses vermitteln.

Bezeichnungen mit erkennbarem Bewegungsbezug zum Muskel-Skelettsystem

50 Plus in Bewegung - Gutes für den Rücken
Aktiv und gesund älter werden - Wirbelsäulengymnastik
Aqua-Rücken-Fit
Aquasport für den gesunden Rücken
Ausgleichsgymnastik
Bewegungstraining für Senioren
Damengymnastik - Präventive Funktionsgymnastik
Fit For Life Gesundheits- + Fitnessgymnastik
Fitness und Rückengymnastik
Funktionelle Gymnastik für Bauch und Rücken
Funktionsgymnastik für Ältere
Funktionsgymnastik für Sie und Ihn
Gelenkschonendes Muskelaufbautraining
Gesunder Rücken - bewegliche Gelenke
Gesundheitsförderung Venengymnastik
Gesundheitsorientierte Fitness- und Ausgleichsgymnastik
Gesundheitsorientierte Wassergymnastik
Gesundheitsorientiertes Training im Sport der Älteren
Gutes für den Rücken
Gymnastik - Sport der Älteren
Gymnastik für die Wirbelsäule
Haltung und Bewegung - Wirbelsäulenschonung

Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik
Haltungsgymnastik im Sitzen
Kräftigung des Stützapparates
Männergymnastik - präventive Funktionsgymnastik
Mein Rücken - Mein Kreuz
Mit Bewegung zu einer guten Haltung - Funktionsgymnastik für den Rücken
Mit Haltung in eine neue Lebensphase
Muskelaufbautraining
Präventive Rückenschule
Präventive Wirbelsäulengymnastik
Präventivmaßnahmen zur Stärkung des Stütz- und Bewegungssystems
Rücken-Fit
Rückenfitness
Rückenschule
Rückenschule im Wasser
Rückentraining mit Musik
Seniorengymnastik
Seniorengymnastik - Wirbelsäulenschonung im Sport und Alltag
Seniorengymnastik 50 Plus
Sport für Ältere - Wirbelsäulengymnastik
Toll in Form - Funktionelle Gymnastik
Vorsorge Rückenbeschwerden
Warmwassergymnastik
Wassergymnastik für Ältere im Tiefwasser
Wassergymnastik für Sie und Ihn
Wirbelsäulen"freundliche" Gymnastik
Wirbelsäulengerechte Gymnastik für Frauen
Wirbelsäulengerechtes Fitnesstraining
Wirbelsäulengymnastik 49+
Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger
Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Wirbelsäulenschonende Gymnastik
Wirbelsäulenschonende Gymnastik für Ihn und Sie

Bezeichnungen mit erkennbarem Bewegungsbezug zur Herz-Kreislauf-Funktion

Aerobic als Gesundheitssport
Allgemeines Herzkreislauftraining
Aquafit 50 plus
Aquajogging
Ausdauertraining für Einsteiger
Ausdauertraining für Herz-Kreislauf
Ausdauertraining mit Musik zur Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen
Bewegungsangebot zur Vorsorge von Herz-Kreislauferkrankungen
Cardio-Fit
Cardio-Fitness
Dynamische Wassergymnastik
Fit sein und fit bleiben

Forever Young
Gesundes Fitnesstraining
Gesundheit und Fitness für Frauen
Gesundheitsorientierte Hinführung zum Ausdauersport
Gesundheitsorientierte Power-Fitnessgymnastik
Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining durch Walken
Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Flachwasser (Aquarobic)
Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Tiefwasser
Gesundheitssport Walking
Herz-Kreislauf Präventionssport
Herz-Kreislauf-Prävention durch Walking
Herz-Kreislauf-Training für Frühaufsteher
Herz-Kreislauf-Training für Senioren
Herz-Präventionsport im Rahmen Sport mit Älteren
Mit Sport zum Wohlfühlgewicht
Moderates Ausdauertraining Walking
Nordic-Walking
Schnelle Schritte zu mehr Gesundheit
Walking

Bezeichnungen mit erkennbarem Bewegungsbezug im Bereich "Stressbewältigung/Entspannung"

Atem - Bewegung - Rhythmus
Autogenes Training
Autogenes Training für Erwachsene und Kinder
Bewegen und Entspannen - Yoga
Bewegungstraining und Tai Chi
Entspannen und Bewegen
Entspannung durch Bewegung
Entspannung und Stressbewältigung
Entspannungsgymnastik
Entspannungstraining/Thai-Chi
Gesundheit und Entspannung
Gymnastik und Entspannung
Hatha-Yoga-Kurs für Sie und Ihn
Qi Gong/Tai Chi Fitness
Stressbewältigung -Entspannung
Stressreduktion und Entspannung unter Einbeziehung chinesischer ...
Tai Chi und Qigong
Walking und Qigong
Wege der Entspannung und Stressbewältigung
Wege zur Entspannung durch Bewegung
Wirbelsäulengymnastik und Entspannung
Wirbelsäulengymnastik und Qi-Gong
Yoga für Anfänger

Stand: Dezember 2004 ubk