

Lektion 6	Freizeitaktivitäten	1. Gymnastikübungen	A2
		2. Begleiteter Spaziergang	B1
		3. Ausflug	B1
		4. Handarbeit/Basteln	B2
		5. Lebensgeschichte	B2



## Dialog 1: Gymnastikübungen (A2)

### Gespräch zwischen einem Physiotherapeuten und einer Pflegebedürftigen

Situation: Frau Kaiser macht gerne Gymnastik. Der Physiotherapeut zeigt ihr ein paar einfache Gymnastikübungen, die im Sitzen gemacht werden.

Personen: Viktor (Physiotherapeut), Frau Kaiser (Bewohnerin des Seniorenheims)

Ort: Gymnastikraum im Seniorenheim



Viktor: Guten Morgen, Frau Kaiser!

Frau Kaiser: Guten Morgen, Viktor!

Viktor: Gut geschlafen?

Frau Kaiser: Ja.

Viktor: Sind Sie bereit für unsere Gymnastik?

Frau Kaiser: Ja, klar. Ich weiß, wie die Gymnastikübungen ... dass die sehr wichtig sind und ich versuche sie auch regelmäßig zu machen.

Viktor: Das höre ich gerne. Die meisten Menschen sind ein bisschen zu faul zum Üben.

Frau Kaiser: Ich übe jeden Tag, nur manchmal bin ich ein wenig müde.



- Viktor: Hauptsache, Sie geben nicht auf. Mit den Übungen werden Sie sich viel gesünder und fitter fühlen.
- Frau Kaiser: Stimmt. Ich sage Frau Neumann oft, dass sie regelmäßig üben sollte. Aber sie hört nicht auf mich.
- Viktor: Vielleicht können Sie ihr ausrichten, dass sie gerne zu mir kommen kann, ich freue mich immer, wenn ich hier mehr Leute sehe.
- Frau Kaiser: Ich richte es ihr aus.
- Viktor: So, und nun zu unseren Übungen. Für heute habe ich ein paar neue Übungen im Sitzen vorbereitet. Haben Sie sich schon aufgewärmt, bevor ich gekommen bin?
- Frau Kaiser: Ja, habe ich.
- Viktor: Das Aufwärmen ist sehr wichtig. Man soll nicht mit den Übungen beginnen, wenn man nicht aufgewärmt ist. So, jetzt fangen wir an.
- Frau Kaiser: Gut, ich bin bereit.
- Viktor: So, setzen Sie sich auf die Bank. Halten Sie Ihren Rücken gerade und stellen Sie beide Füße mit der ganzen Fußsohle auf den Boden. Sitzen Sie bequem?
- Frau Kaiser: Ja.
- Viktor: Verschränken Sie die Arme und berühren Sie mit Ihren Händen die Schultern. Schauen Sie, so (*macht es vor*). Gut. Drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links und zählen Sie bis 5.
- Frau Kaiser: 1, 2, 3, 4, 5.
- Viktor: Ausgezeichnet. So, und nun drehen Sie sich zur rechten Seite. Und zählen Sie langsam bis 5.
- Frau Kaiser: 1, 2, 3, 4, 5.
- Viktor: So, jetzt wiederholen Sie diese Übung zweimal.
- Frau Kaiser: Oh, mei...
- 
- Viktor: Gut. Jetzt entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihre Hände hängen. Geht es Ihnen gut, Frau Kaiser?
- Frau Kaiser: Ja, es passt. Es ist mir nur ein bisschen warm.
- Viktor: Gut so. Jetzt kommen wir zu den Beinen. Diese Übung mache ich immer, wenn ich irgendwo warten muss. Bleiben Sie sitzen und legen



Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel. Heben Sie ein Bein hoch. Lassen Sie dabei das Knie gebeugt. Wenn Sie das Bein zu hoch heben, wird es Ihnen wehtun. Zählen Sie fünfmal, eins, zwei, ...

Frau Kaiser: 1, 2, 3, 4, 5.

Viktor: Ist alles gut, Frau Kaiser?

Frau Kaiser: Ja.

Viktor: Machen Sie die Übung weitere drei Male mit dem anderen Bein.

Frau Kaiser: 1,2,3.

Viktor: So, jetzt die nächste Übung. Bleiben Sie noch sitzen. Legen Sie Ihre rechte Hand auf die linke Schulter. Drehen Sie langsam den Kopf weg von der Hand, also nach rechts. So. Zählen Sie langsam bis fünf.

Frau Kaiser: 1, 2, 3, 4, 5.

Viktor: Gut, jetzt drehen Sie den Kopf wieder zurück. Alles klar?

Frau Kaiser: Ja. Ich mache sehr selten Übungen für den Nacken, aber ich merke, wie gut das tut.

Viktor: Machen Sie so weiter und wechseln Sie dabei die Seiten.

Viktor: Gut gemacht, Frau Kaiser! Sie können noch kurz entspannen, für heute sind wir fertig.

Frau Kaiser: Danke, Viktor. Ich denke, ich gehe jetzt unter die Dusche und am Nachmittag ruhe ich mich aus. Wann ist unsere nächste Übungsstunde?

Viktor: Am Dienstag. Wenn Sie das nächste Mal kommen, zeige ich Ihnen wieder andere Übungen. Vielleicht können Sie auch Frau Neumann fragen, ob sie mitkommen möchte.

Frau Kaiser: Ich werde sie fragen, da sie wirklich kaum etwas für ihre Gesundheit tut, und deshalb fühlt sie sich auch immer so schlapp.

Viktor: Gut, Frau Kaiser! Gehen wir duschen!



## 1.1 Übungen zum Dialog

### ÜBUNG 1 – Hörverstehen



Sehen Sie sich das Video an. Welche Aussagen sind richtig und welche falsch? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch
1. Frau Kaiser und Viktor begegnen einander zum ersten Mal.		
2. Frau Neumann ist eine Bekannte von Frau Kaiser.		
3. Frau Neumann zeigt nur wenig Interesse an Gymnastikübungen.		
4. Frau Kaiser macht die Gymnastikübungen sehr genau.		
5. Die Gymnastikübungen werden im Stehen durchgeführt.		
6. Frau Kaiser hat sich vor den Gymnastikübungen aufgewärmt.		
7. Die Übungen sind nur für den Oberkörper.		
8. Viktor vereinbart mit Frau Kaiser die nächste Übungsstunde.		



## ÜBUNG 2 – Leseverstehen

Lesen Sie den Text und lösen Sie die Aufgaben.

### Gymnastik für Senioren

Im Internet kann man verschiedene Gymnastikübungen für Senioren finden. Viele Übungen werden im Sitzen durchgeführt, weil die Beweglichkeit oft eingeschränkt ist. Die Sitzgymnastik hilft auf sanftem Wege, die Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu steigern.

Die Sitzgymnastik wird auf einem stabilen Hocker oder einem Stuhl durchgeführt, der nicht wackeln sollte und fest auf dem ebenen Boden stehen sollte. Der Hocker wird für fittere Senioren benutzt, der Stuhl ist für wenig fitte Personen geeignet, die sich ohne eine Rückenlehne unsicher fühlen könnten.

Die Sitzgymnastik bietet verschiedene Arten von Übungen an – für Arme und Hände, für Beine und Füße, aber auch für den Rücken und den Bauch. Man kann dabei - je nach dem Gesundheitszustand des Senioren - auch Hilfsmittel wie Bälle, Tücher oder Stangen verwenden.

Internet • Sitzen • Bälle • Arme • Rücken • Beine • Tücher • Stangen  
Füße • Bauch • Hocker • Stuhl • Hände

1. Wo kann man Gymnastikübungen finden? (1 Stichwort)

---

2. Wie werden diese Übungen durchgeführt? (1 Stichwort)

---

3. Was braucht man für diese Gymnastikübungen unbedingt? (2 Stichwörter)

---

4. Welche Körperteile trainiert man bei den Übungen? (6 Stichwörter)

---

5. Welche Hilfsmittel kann man verwenden? (3 Stichwörter)

---



### ÜBUNG 3 – Wortschatz

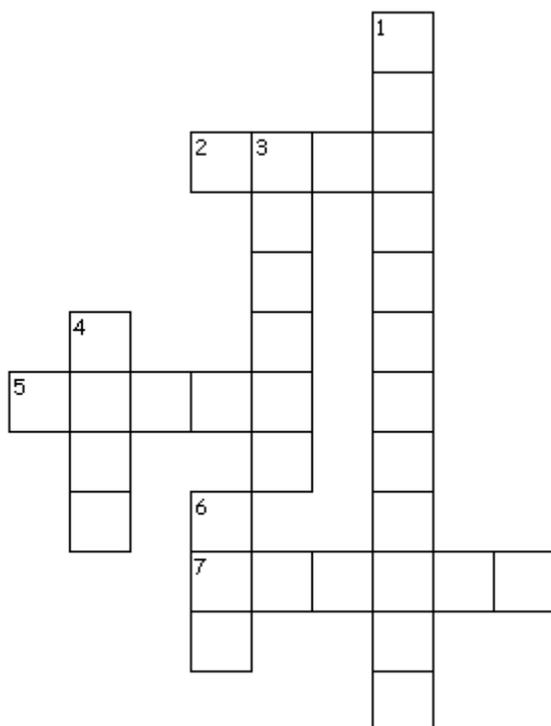
Lösen Sie das Kreuzworträtsel zum Thema „Körper“. (ß = ss)

#### Waagrecht:

2. Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel
5. Unterseite des Fußes
7. hintere Seite des Oberkörpers

#### Senkrecht:

1. Teil des Beines zwischen Hüfte und Knie
3. der hintere Teil des Halses
4. Körperteil, in dem das Gehirn liegt
6. Körperteil, der von der Schulter bis zur Hand reicht





## ÜBUNG 4 – Grammatik

Bilden Sie Imperativsätze. Achten Sie dabei auf die Person und auf die trennbaren Verben.

1. Sie - weitermachen

---

2. du - mitkommen - schnell

---

3. ihr – anfangen - sofort

---

4. du – aufgeben – nicht

---

5. Sie – hochheben – das linke Bein

---

6. du – wegdrehen – den Kopf – nicht

---

7. ihr – zurückdrehen – den Kopf – langsam

---

8. du – sich aufwärmen – ordentlich

---

9. ihr – sich ausruhen – 10 Minuten

---



## ÜBUNG 5 – Schreiben

Ihr Kollege hat Sie gebeten, ihm ein paar Beschreibungen für Übungen für Senioren zu schicken. Formulieren Sie die Anweisungen in ganzen Sätzen.

1. ein Bein ausstrecken, dann den Fuß vom Körper wegstrecken (soweit wie möglich), dann wieder an den Körper heranziehen (so nah wie möglich), die Übung fünfmal wiederholen
2. Füße auseinander stellen, nicht weiter als hüftbreit, dabei Fußspitzen an einer Stelle lassen, die Füße ebenfalls auf dem Boden lassen, die Hacken seitlich von links nach rechts bewegen
3. Oberschenkel 20 bis 30 cm heben und mit den Händen festhalten, mit dem Unterschenkel in der Luft kreisen
4. Oberschenkel leicht heben, mit den Händen das Knie umfassen und zum Oberkörper ziehen (so weit wie möglich)

	An...	<a href="mailto:jan.kaiser-ol@gemoil.com">jan.kaiser-ol@gemoil.com</a>
	Cc...	
	Betreff:	Übungen

Hallo, Jan!

Wie versprochen schicke ich dir ein paar neue Gymnastik-Übungen für Senioren:

Durchführung:

1. Strecken Sie ein Bein aus. Strecken Sie ....|



## ÜBUNG 6 – Sprechen

Rollenspiel: Eine Person ist die Physiotherapeutin / der Physiotherapeut, die andere Person übernimmt die Rolle der Seniorin / des Senioren. Formulieren Sie die Anweisungen in ganzen Sätzen:

- die Handflächen vor dem Körper zusammenlegen, klatschen, dabei die Fingerspitzen nicht trennen
- Arme seitlich ausstrecken, mit der linken Hand die rechte Schulter berühren, dann mit der rechten Hand die linke Schulter berühren, jede Seite fünfmal wiederholen
- Hände hinter dem Körper zusammenführen, Arme strecken und nach oben ziehen



### 1.2 Grammatik

Bildung des Imperativs bei trennbaren Verben

für „Sie“ (3. Person Plural)

ein Bein ausstrecken → aus | strecken

- Strecken Sie das Bein aus!

für „du“ (2. Person Singular)

einen Arm hochheben → hoch | heben

- Heb einen Arm hoch!

für „ihr“ (2. Person Plural)

den Oberschenkel festhalten → fest | halten

- Haltet den Oberschenkel fest!



## 1.3 Wortschatz

Wort	Artikel	Pluralform	Vergangenheitsform	Wort im Kontext	Wortart	Definition / Synonym
Arm	der	die Arme		Heben Sie beide Arme seitlich hoch!	Substantiv	Teil des menschlichen Körpers, der von der Schulter bis zur Hand reicht
Aufwärmen (nur Singular)	das			Ohne Aufwärmen darf man keine Gymnastikübungen machen.	Substantiv	Aufwärmung, Sichaufwärmen
sich aufwärmen			wärmte sich auf, hat sich aufgewärmt	Am Anfang der Übungsstunde wärmen sich die Senioren kurz auf.	Verb	hier: durch leichte Übungen die Muskulatur lockern
ausrichten			richtete aus, hat ausgerichtet	Richten Sie ihm viele Grüße aus!	Verb	mitteilen, überbringen
Bank	die	die Bänke		Zum Sitzen eignen sich Stühle oder Bänke.	Substantiv	Sitzgelegenheit aus Holz oder aus Metall
Bein	das	die Beine		Heben Sie das linke Bein leicht an!	Substantiv	Körperteil, der zum Stehen und Gehen dient
Boden	der	die Böden		Gymnastik sollte auf einem rutschfesten Boden gemacht werden.	Substantiv	kurz für Fußboden
sich entspannen			entspannte sich, hat sich entspannt	Am Ende der Übungsstunde konnte er sich entspannen.	Verb	sich erholen, sich ausruhen
Gesundheit (nur Singular)	die			Der Achtzigjährige erfreut sich noch bester Gesundheit.	Substantiv	Verfassung, Befinden
Gymnastik-übung	die	die Gymnastik-übungen		Alle Gymnastikübungen sollten regelmäßig durchgeführt werden.	Substantiv	gymnastische Übung
Hauptsache	die	die Hauptsachen		Hauptsache, Sie bleiben am Üben.	Substantiv	das Wichtigste
hochheben			hob hoch, hat hochgehoben	Heben Sie den rechten Arm hoch!	Verb	in die Höhe heben
Knie	das	die Knie		Lassen Sie das Knie zuerst gebeugt!	Substantiv	Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel
Nacken	der	die Nacken		Auch jüngere Menschen haben Probleme mit dem Nacken.	Substantiv	der hintere Teil des Halses
Oberkörper	der	die Oberkörper		Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne!	Substantiv	Teil des Körpers zwischen Taille und Hals bzw. Schultern
Oberschenkel	der	die Oberschenkel		Umfassen Sie den rechten Oberschenkel mit beiden Händen!	Substantiv	Teil des Beines, der vom Knie bis zur Hüfte reicht
regelmäßig				Mit regelmäßigen Gymnastikübungen kann man die Muskulatur stärken.	Adjektiv	wiederkehrend, laufend
Rücken	der	die Rücken		Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand!	Substantiv	der hintere Teil des Oberkörpers



Schulter	die	die Schultern		Ziehen Sie die Schultern nach oben!	Substantiv	Körperteil, Übergang zwischen Rumpf und Armen
Sitzen (nur Singular)	das			Manche Übungen werden im Sitzen gemacht.	Substantiv	Dasitzen, Dahocken
Sohle	die	die Sohlen		Lassen Sie die Sohlen auf dem Boden!	Substantiv	kurz für Fußsohle
üben			übte, hat geübt	Frau Neumann übt täglich eine Stunde im Gymnastikraum.	Verb	trainieren
Übungsstunde	die	die Übungsstunden		Die nächste Übungsstunde wird am Dienstag stattfinden.	Substantiv	hier: Turnstunde oder Gymnastikstunde
verschränken			verschränkte, hat verschränkt	Die Arme muss man vor dem Oberkörper verschränken.	Verb	über Kreuz legen
vorbereiten			bereitete vor, hat vorbereitet	Der Physiotherapeut hat ein paar neue Übungen vorbereitet.	Verb	bereitmachen, fertig machen, planen
zählen			zählte, hat gezählt	Der Physiotherapeut zählt bei dieser Übung bis zehn.	Verb	die Zahlen der Reihe nach nennen



## Lösungen:

### ÜBUNG 1 – Hörverstehen



	richtig	falsch
1. Frau Kaiser und Viktor begegnen einander zum ersten Mal.		X
2. Frau Neumann ist eine Bekannte von Frau Kaiser.	X	
3. Frau Neumann zeigt nur wenig Interesse an Gymnastikübungen.	X	
4. Frau Kaiser macht die Gymnastikübungen sehr genau.	X	
5. Die Gymnastikübungen werden im Stehen durchgeführt.		X
6. Frau Kaiser hat sich vor den Gymnastikübungen aufgewärmt.	X	
7. Die Übungen sind nur für den Oberkörper.		X
8. Viktor vereinbart mit Frau Kaiser die nächste Übungsstunde.	X	

### ÜBUNG 2 – Leseverstehen



1. Wo kann man Gymnastikübungen finden?

Internet

2. Wie werden diese Übungen durchgeführt?

Sitzen

3. Was braucht man für diese Gymnastikübungen unbedingt?

Hocker, Stuhl

4. Welche Körperteile trainiert man bei den Übungen?

Arme, Hände, Beine, Füße, Rücken, Bauch

5. Welche Hilfsmittel kann man verwenden?

Bälle, Tücher, Stangen



### ÜBUNG 3 – Wortschatz



#### Waagrecht:

2. Knie
5. Sohle
7. Rücken

#### Senkrecht:

1. Oberschenkel
3. Nacken
4. Kopf
6. Arm

### ÜBUNG 4 – Grammatik



1. Sie - weitermachen  
Machen Sie weiter!

---

2. du - mitkommen - schnell  
Komm schnell mit!

---

3. ihr – anfangen - sofort  
Fangt sofort an!

---

4. du – aufgeben – nicht  
Gib nicht auf!

---

5. Sie – hochheben – das linke Bein  
Heben Sie das linke Bein hoch!

---

6. du – wegdrehen – den Kopf – nicht  
Dreh den Kopf nicht weg!

---

7. ihr – zurückdrehen – den Kopf – langsam  
Dreht den Kopf langsam zurück!

---

8. du – sich aufwärmen – ordentlich  
Wärm dich ordentlich auf!

---

9. ihr – sich ausruhen – 10 Minuten  
Ruht euch 10 Minuten aus!

---



## ÜBUNG 5 – Schreiben



Lösungsbeispiel:

1. Strecken Sie ein Bein aus. Strecken Sie dabei den Fuß so weit wie möglich vom Körper weg und ziehen ihn dann wieder so nah wie möglich heran. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.
2. Stellen Sie die Füße auseinander, aber nicht weiter als hüftbreit. Lassen Sie die Fußspitzen an einer Stelle, lassen Sie die Füße ebenfalls auf dem Boden und bewegen Sie die Hacken seitlich von links nach rechts.
3. Heben Sie den Oberschenkel 20 bis 30 cm an, umfassen Sie dabei mit den Händen das Knie. Kreisen Sie nun mit dem Unterschenkel in der Luft.
4. Heben Sie den Oberschenkel leicht an und umfassen Sie mit den Händen das Knie. Dann ziehen Sie das Bein so weit wie möglich zum Oberkörper.