



## Bewegung im Alter: Kleine Einheiten mit großer Wirkung

ARAG Experten erklären, wie körperliche Leistungsfähigkeit im Alter gestärkt werden kann

Viele Menschen möchten auch im höheren Alter aktiv bleiben und ihre Lebensqualität erhalten. Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Seniorensport trägt unter anderem dazu bei, das Risiko von Herz-Kreislauf- oder [Krebserkrankungen zu reduzieren](#), Typ-2-Diabetes zu vermeiden und die kognitiven Funktionen zu fördern. Darüber hinaus kann gemeinschaftlicher Sport das psychische Wohlbefinden stärken und den sozialen Austausch fördern. Die ARAG Experten erklären, wie sich die eigene Fitness mit wenig Aufwand im Alltag trainieren lässt.

### Sportlich altern

Bei vielen älteren Menschen sinkt das [Bewegungsvolumen](#) im Altersverlauf. Die [Weltgesundheitsorganisation](#) (WHO) empfiehlt Erwachsenen ab 18 Jahren zwar eine moderate Ausdaueraktivität von 150 bis 300 Minuten pro Woche. Doch nicht einmal die Hälfte der über 45-Jährigen erfüllt diese Empfehlungen. Die gute Nachricht: Eine [Studie](#) zeigt, dass bereits 30 Minuten weniger Sitzen täglich die Fettverbrennung ankurbeln können und Rückenschmerzen vorbeugt. Die ARAG Experten erklären, wie sich die eigene Fitness mit wenig Aufwand im Alltag trainieren lässt.

### Einfach und flexibel: Aktiv bleiben auch ohne Vereinssport

Wer lieber im eigenen Rhythmus trainiert, sollte laut ARAG Experten am besten mehrere Disziplinen miteinander kombinieren. So könnten sich gelenkschonende Ausdauersportarten wie z. B. Nordic Walking oder Radfahren mit kürzeren Gymnastik-Programmen von rund 15 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche abwechseln. Darüber hinaus gilt es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, wann immer sich die Möglichkeit bietet, indem man beispielsweise die Treppe statt des Aufzugs nutzt, für kleine Einkäufe zu Fuß zum Supermarkt geht, Spaziergänge unternimmt oder Stehpausen bei einem Telefonat einlegt.

### Beweglichkeit erhalten: Mobilisierende Übungen für zwischendurch

Um die Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten, empfehlen die ARAG Experten, täglich einfache Mobilisationsübungen in den Alltag einzubauen. Schon wenige Minuten am Morgen können helfen, Gelenke „in Schwung“ zu bringen: langsames Schulterkreisen, sanftes Drehen des Oberkörpers oder das bewusste Beugen und Strecken von Füßen und Knien. Besonders wichtig ist es, große Muskelgruppen regelmäßig zu aktivieren, da diese mit zunehmendem Alter schneller an Kraft verlieren.

# ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 02.02.2026 2/3



Einbeinstand am Küchentisch, leichtes Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl oder das bewusste Abrollen der Füße beim Gehen fördern Kraft, Gleichgewicht und Koordination gleichermaßen.

Auch Dehnübungen sind wichtig, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Dabei gilt: Dehnen sollte schmerzfrei sein und ruhig erfolgen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden. ARAG Experten empfehlen spezielle Übungsprogramme für Senioren, die von Krankenkassen, Volkshochschulen oder online angeboten werden. Teilweise werden die Kurse von Krankenkassen bezuschusst.

## **Sicherheit geht vor: Auf die Umgebung und das eigene Gefühl achten**

Damit Bewegung langfristig guttut, sollten Senioren auf die richtigen Rahmenbedingungen achten. Festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle, ausreichend Platz und eine stabile Sitzgelegenheit erhöhen die Sicherheit beim Training. Bei Schwindel, Schmerzen oder Atemnot ist es ratsam, die Übung sofort zu unterbrechen. Zudem empfehlen die ARAG Experten, neue Trainingsformen schrittweise zu beginnen und Intensität sowie Dauer langsam zu steigern.

## **Gut abgesichert: Welche Rolle Versicherungen spielen**

Kommt es bei der sportlichen Betätigung zu Verletzungen, sind Mitglieder in einem Sportverein oft im Rahmen einer Gruppenunfallversicherung über den Verein versichert. Der Schutz gilt laut ARAG Experten nicht nur für das Training, sondern auch für Wettkämpfe und die Hin- und Rückwege zu den jeweiligen Sportstätten. Außerhalb des Vereinsbereichs ist eine private Unfallversicherung sinnvoll, da die gesetzliche Unfallversicherung nicht für Freizeit-Unfälle aufkommt.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

# ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 02.02.2026 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?  
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

## Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: [Jennifer.Kallweit@ARAG.de](mailto:Jennifer.Kallweit@ARAG.de) [www.ARAG.com](http://www.ARAG.com)

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsoorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

**ARAG SE** ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender  
**Vorstand** Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·  
Hanno Petersen · Dr. Jörg Schwarze

**Sitz und Registergericht** Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995