

Bewegungsbingo

Einmalige Vorbereitung:

Wählen Sie die passenden Bingo-Karten ("Im Sitzen" oder "Im Sitzen und Stehen", jeweils 3 verschiedene Varianten) und drucken Sie sie aus. Tragen Sie den Namen der/s Senior*in oben ein und platzieren Sie den Zettel gut sichtbar an einem festen Platz, z. B. auf dem Nachttisch, Frühstücksplatz oder an der Zimmertür.

Tipp: Werden die Karten einlaminert, lassen sie sich mit einem abwischbaren Stift beschreiben und immer wieder neu verwenden.

Durchführung:

Teilen Sie die Karten am besten morgens aus und erklären Sie den Senior*innen den Ablauf.

Jede geschaffte Bewegung wird durchgestrichen. Ist eine Reihe mit vier durchgestrichenen Feldern erreicht, wird laut „Bewegungsbingo!“ gerufen – und im Anschluss gerne versucht, auch die übrigen Bewegungen noch zu schaffen. Sind einzelne Bewegungen an einem Tag nicht möglich, werden sie einfach ausgelassen – oft ergibt sich trotzdem eine vollständige Viererreihe.

Für Personen, die den Zettel nicht selbstständig lesen, verstehen oder abstreichen können, begleiten Sie mehrfach über den Tag verteilt und betrachten den Fortschritt gemeinsam.

Der Joker darf frei mit einer eigenen Idee oder Lieblingsbewegung gefüllt werden.

Hinweis:

Wichtiger Hinweis: Im Vordergrund steht nicht, alle Felder zu schaffen oder besonders schnell zu sein – jede genutzte Bewegung zählt bereits als Erfolg. Der Zettel darf gerne über mehrere Tage hinweg vervollständigt werden.

Die Begleitung der Alltagsbewegungen gibt der Betreuungskraft nebenbei ein gutes Gefühl dafür, wie aktiv die Person im Alltag tatsächlich ist – ganz ohne dabei kontrollierend zu wirken.

Variante 1

Bewegungsbingo

Name:

Im Sitzen

Tür öffnen/schließen	Getränk eingießen	Blumen gießen	Haare kämmen
Jemanden besuchen	Recken und Strecken	Etwas aus oberem Regalfach holen	Zu Musik schunkeln
Etwas von einer zur anderen Seite reichen	Reißverschluss/ Knopf öffnen/schließen	Fenster öffnen/schließen	Etwas vom Boden aufheben
Etwas aus unterem Regalfach holen	Kissen aufschütteln	Schultern lockern und kreisen	Joker (eigene Idee)

Variante 2

Bewegungsbingo

Name:

Im Sitzen

Etwas von Hand zu Hand geben	Zu Musik schunkeln	Winken zur Begrüßung	Kissen aufschütteln
Fenster öffnen/schließen	Etwas vom Boden aufheben	Beine strecken und beugen	Etwas von einer zur anderen Seite reichen
Flasche öffnen	Reißverschluss/ Knopf öffnen/schließen	Jemanden besuchen	Recken und Strecken
Hände eincremen und massieren	Haare kämmen	Schultern lockern und kreisen	Joker (eigene Idee)

Name:

Im Sitzen

Recken und Strecken	Zu Musik schunkeln	Etwas vom Boden aufheben	Reißverschluss/ Knopf öffnen/schließen
Etwas von Hand zu Hand geben	Beine strecken und beugen	Schultern lockern und kreisen	Kissen aufschütteln
Haare kämmen	Hände eincremen und massieren	Etwas aus unterem Regalfach holen	Winken zur Begrüßung
Jemanden besuchen	Blumen gießen	Tür öffnen/schließen	Joker (eigene Idee)

Variante 1

Bewegungsbingo

Name:

Im Sitzen und Stehen

Etwas aus oberem Regalfach holen	Getränk eingießen	Jemanden besuchen gehen	Fenster öffnen/schließen
Stufen steigen	Schuhe/Socken anziehen	Recken und Strecken	Etwas vom Boden aufheben
Kleiner Spaziergang	Blumen gießen	Zügig zum Speiseraum gehen	Zu Musik tanzen
Tür öffnen/schließen	Haare kämmen	Aufstehen und etwas holen	Joker (eigene Idee)

Variante 2

Bewegungsbingo

Name:

Im Sitzen und Stehen

Hände eincremen und massieren	Etwas von einer Seite zur anderen reichen	Zügig zum Speiseraum gehen	Kleiner Spaziergang
Zu Musik tanzen	Recken und Strecken	Schuhe/Socken anziehen	Etwas aus unterem Regalfach holen
Aufstehen und etwas holen	Eine Flasche öffnen	Eine Person besuchen gehen	Schultern lockern und kreisen
Reißverschluss/ Knopf öffnen/schließen	Haare kämmen	Kissen aufschütteln	Joker (eigene Idee)

Variante 3

Bewegungsbingo

Name:

Im Sitzen und Stehen

Schuhe/Socken anziehen	Etwas vom Boden aufheben	Reißverschluss/ Knopf öffnen/schließen	Fenster öffnen/schließen
Zu Musik tanzen	Stufen steigen	Etwas aus oberem Regalfach holen	Blumen gießen
Jemanden besuchen gehen	Recken und Strecken	Zügig zum Speiseraum gehen	Aufstehen und etwas holen
Haare kämmen	Kleiner Spaziergang	Eine Flasche öffnen	Joker (eigene Idee)