

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



## Wieso dieses Interview?



In dieser Folge geht es um das Thema Bewegung im späteren Leben. Sophia spricht mit **Claudia Golbik-Ruffer** – Sportwissenschaftlerin, medizinische Trainingstherapeutin und Gründerin der **Vitalschmiede** ([www.vitalschmiede.at](http://www.vitalschmiede.at)) in Bad Vöslau.

Sie erzählt, warum es nie zu spät ist, wieder zu beginnen, wie kleine Schritte Großes bewirken und weshalb Bewegung bis ins hohe Alter Lebensqualität bedeutet. Gemeinsam sprechen sie über Motivation, Selbstwirksamkeit und die Brücke zwischen jung und alt – denn Bewegung verbindet Generationen.

Jetzt abonnieren!

**Bewegungsfreude bis ins hohe Alter - Interview mit Claudia Golbik-Ruffer**

### In dieser Folge erfährst du:

- Warum Bewegung auch im hohen Alter noch enorm viel bewirken kann
- Weshalb regelmäßiges Training Selbstständigkeit und Lebensfreude erhält

- Wie spielerische Übungen für Kinder auch Senior:innen fit halten
- Warum es nie zu spät ist, wieder anzufangen – und was Mut damit zu tun hat
- Welche Haltung uns hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben

## Folge 5: Bewegungsfreude bis ins hohe Alter - Interview Claudia Golbik-Ruffer

### Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- **Bewegung hält jung:** Trainierbar sind wir alle – auch jenseits der 90. Schon wenige Minuten am Tag machen einen großen Unterschied.
- **Dranbleiben statt leisten:** Langsames Training ist besser als kein Training – Regelmäßigkeit zählt mehr als Tempo.
- **Fehler sind erwünscht:** Ob Kind oder Senior:in – Lernen durch Ausprobieren und Lachen funktioniert am besten.
- **Bewegung ist Pflege:** Claudia spricht von einer „Pflegeranleitung für den eigenen Körper“ – je bewusster wir ihn nutzen, desto länger bleibt er fit.

### Zitat aus dem Interview

„Kinder sollten schon im Kindergarten und in der Volksschule lernen, was unser Körper braucht, um gesund alt zu werden. Wir bekommen für alles eine Gebrauchsanweisung – nur nicht für uns selbst.“

– Claudia Golbik-Ruffer

### Bewegungstipps

- Am Boden sitzen und wieder aufstehen – mehrmals täglich, trainiert Beweglichkeit und Kraft
- Ballwerfen im Sitzen oder Stehen – abwechselnd hoch, tief, rechts, links für Koordination und Reaktion
- Balancieren auf einer Linie – vorwärts, rückwärts, oder mit geschlossenen Augen (neben einer Wand oder mit Partner)
- Wand- oder Küchenstütz – Liegestütze gegen Wand oder Arbeitsplatte für mehr Kraft und Selbstvertrauen

### Inspiration

Beispiel Herr Sasshofer (104) – täglich im Wald unterwegs, fröhlich, beweglich und selbstbestimmt. Sein Motto: „Ich kann mich noch bewegen – was gibt's Besseres?“ Ein Lebensbeweis dafür, dass Bewegung Lebensfreude bedeutet – in jedem Alter. [https://www.meinbezirk.at/baden/c-leute/104-geburtstag-in-bad-voeslau\\_a7277646](https://www.meinbezirk.at/baden/c-leute/104-geburtstag-in-bad-voeslau_a7277646)

### Buchtipp aus der Folge

- Katy Bowman:: Bewegung liegt in deiner DNA - Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen, und dadurch gesund wird
- Alle Kinder, fertig, los! Bolzano/Winkler  
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 11. November 2025

Auf [www.allekinderfertiglos.at](http://www.allekinderfertiglos.at) und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

## Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

