

# FUSS KREISEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# FUSS KREISEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie ein Bein aus. Heben Sie den Fuß vom Boden.
- Lassen Sie den Fuß langsam erst rechts und dann links herum kreisen.
- Kreisen Sie den Fuß 10-mal in jede Richtung. Dann wechseln Sie die Seite.

# VENEN-PUMPE



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# VENEN-PUMPE

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Im Stehen: Stellen Sie sich kurz auf die Zehen-Spitzen und setzen Sie den Fuß danach wieder auf.
- Im Sitzen: Strecken Sie den Fuß und ziehen Sie ihn danach zum Körper.
- Wiederholen Sie die Bewegung 10-mal.



### Hinweis

Führen Sie die Bewegung zügig und rhythmisch aus. Wie eine Pumpe!

# BEINE SCHWINGEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# BEINE SCHWINGEN

## Beschreibung

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie beide Beine gerade nach vorne aus.
- Schwingen Sie ein Bein nach oben und gleichzeitig das andere Bein nach unten.
- Falls nötig, halten Sie sich am Stuhl fest.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

# OBERKÖRPER DEHNEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# OBERKÖRPER DEHNEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie beide Arme nach oben.
- Greifen Sie mit der linken Hand das rechte Hand-Gelenk. Ziehen Sie den rechten Arm sanft nach oben.
- Beugen Sie den Oberkörper ein wenig nach links, bis es leicht zieht.
- Atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Wiederholen Sie dies 3-mal auf jeder Seite.



### **Hinweis**

Immer gerade nach vorne gucken!

# WINDMÜHLE



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# WINDMÜHLE

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Schwingen Sie den linken gestreckten Arm vor. Dabei schwingen Sie den rechten gestreckten Arm nach hinten, bis beide Arme ganz oben sind.
- Dann schwingen Sie den linken Arm gestreckt nach hinten. Dabei schwingen Sie den rechten Arm gestreckt nach vorn, bis beide Arme ganz unten sind.
- Wechseln Sie die Richtung der Arme.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.



### Hinweis

Leichtere Übung: Kreisen Sie beide Arme zusammen oder nacheinander in die gleiche Richtung.

# SCHULTERN KREISEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# SCHULTERN KREISEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Lassen Sie Ihre Arme neben dem Körper hängen.
- Kreisen Sie die Schultern langsam. Kreisen Sie soweit Sie können.
- Wechseln Sie nach 10-mal die Richtung.
- Sie können es auch so machen:  
Eine Schulter kreist in die eine Richtung, und die andere Schulter kreist in die andere Richtung.

# OBERKÖRPER KREISEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# OBERKÖRPER KREISEN

## Beschreibung

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Drehen Sie mit dem Oberkörper langsam größer werdende Kreise um das Becken herum.
- Lassen Sie die Kreise dann in die andere Richtung kleiner werden.
- Kreisen Sie 5-mal in jede Richtung.



### Hinweis

Verteilen Sie Ihr Gewicht immer gleichmäßig auf Ihrem Gesäß.

# BRUST-WIRBELSÄULE DEHNEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# BRUST-WIRBELSÄULE DEHNEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie die Arme seitlich aus.
- Drehen Sie sich nach links so weit Sie können. Halten Sie die Position und atmen sie 3-mal tief ein und aus. Das Becken bleibt gerade, der Kopf geht mit.
- Jetzt das Ganze in die andere Richtung!



### Hinweis

Die Schultern werden aktiv unten gehalten und das Becken bleibt gerade.

# OBST PFLÜCKEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# OBST PFLÜCKEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie beide Arme Schulter hoch.
- Strecken Sie einen Arm zur Decke und greifen Sie nach der Luft. Dann geht der Arm wieder runter. Jetzt das Gleiche mit dem anderen Arm!
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

# NACKEN-MUSKULATUR DEHNEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# NACKEN-MUSKULATUR DEHNEN

## Beschreibung

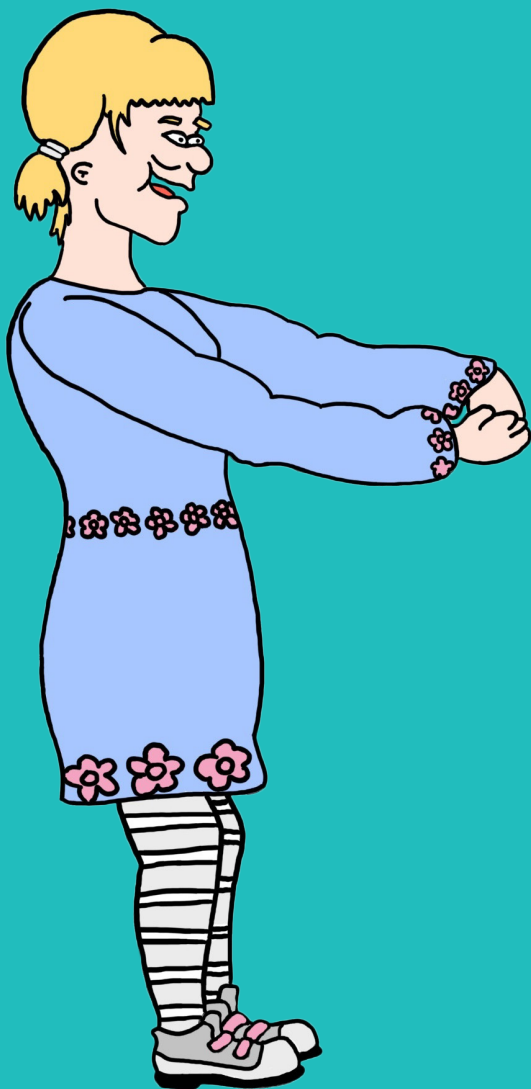
- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Die Arme hängen locker neben dem Körper.
- Die rechte Handfläche zeigt und zieht zum Boden. Die Schulter senkt sich leicht.
- Ganz langsam: Ziehen Sie das Kinn Richtung Brust und legen Sie den Kopf vorsichtig auf die linke Seite. Das Ohr geht Richtung Schulter. Gehen Sie nur so weit, wie es für Sie angenehm ist!
- Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.
- Ziehen Sie das Kinn wieder Richtung Brust und richten Sie sich langsam auf.



### Hinweis

Führen Sie die Bewegungen langsam aus. Der Oberkörper bleibt fest, die Bewegung findet nur mit dem Kopf statt.

# UNTERARME DEHNEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# UNTERARME DEHNEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie den rechten Arm in Schulterhöhe nach vorne. Die Handfläche zeigt nach oben.
- Greifen Sie mit der linken Hand die rechte Hand. Drücken Sie die rechte Handfläche nach unten. Der rechte Arm bleibt hierbei möglichst gerade. Im Unterarm spüren Sie ein leichtes Ziehen.
- Halten Sie die Spannung. Atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Wechseln Sie die Seite.



### Hinweis

Halten Sie Ihre Schultern aktiv unten.

# BAUCH-MUSKELN KRÄFTIGEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# BAUCH-MUSKELN KRÄFTIGEN

## Beschreibung

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Sitz-Fläche eines Stuhls.
- Halten Sie Ihre Arme seitlich am Körper. Die Daumen zeigen vom Körper weg.
- Ziehen Sie den Bauch ein.
- Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach hinten. Der Rücken bleibt gerade.
- Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden und richten Sie sich anschließend wieder auf.
- Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



### Hinweis

Der Bauch ist die ganze Übung lang angespannt.

# HELDEN-BRUST



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# HELDEN-BRUST

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie Ihre Arme gestreckt nach vorne auf Schulterhöhe an. Drehen Sie die Handflächen nach oben.
- Nun ziehen die Arme nach außen.
- Atmen Sie 3-mal tief ein und aus, dann lösen Sie die Spannung langsam.
- Wiederholen Sie die Übung 5-mal.

# SCHULTERN LOCKERN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# SCHULTERN LOCKERN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Ziehen Sie Ihre Schultern langsam hoch und halten Sie die Position. Atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

# FÄUSTE BALLEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# FÄUSTE BALLEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Strecken Sie beide Arme nach vorne aus.
- Ballen Sie Ihre Fäuste. Dann spreizen Sie die Finger 10-mal auseinander.
- Bewegen Sie dabei die Arme zur Seite und wieder nach vorn.
- Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



### Hinweis

Je schneller Sie die Hände öffnen und schließen, desto anstrengender wird die Übung.

# EIN-BEIN-STAND



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# EIN-BEIN-STAND

## Beschreibung

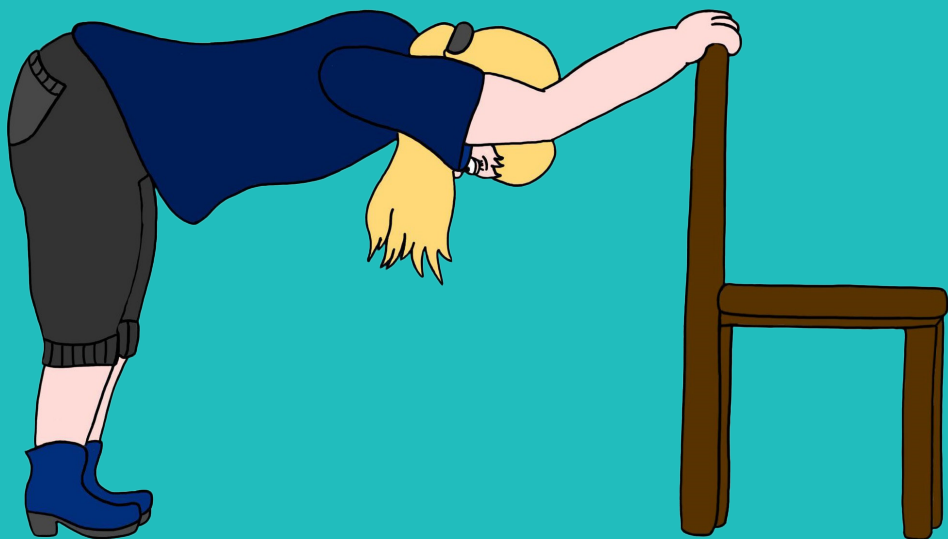
- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Heben Sie ein Bein und halten Sie die Position.  
Atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- Wiederholen Sie die gesamte Übung 3-mal.



### Hinweis

Als Alternativ-Übung kann im Sitzen abwechselnd ein Bein gehoben werden.

# RUMPF-VORBEUGE



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# RUMPF-VORBEUGE

## Beschreibung

- Stellen Sie sich aufrecht mit einem Schritt Abstand vor einen Stuhl. Der Stuhl muss fest stehen bleiben.
- Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Stuhl-Lehne.
- Lehnen Sie dann Ihren Oberkörper nach vorne, so dass sich Ihr Kopf zwischen den Armen befindet.
- Halten Sie diese Position und atmen Sie 3-mal tief ein und aus.



### Hinweis

Stattdessen kann auch der Oberkörper im Sitzen mit geradem Rücken leicht nach vorne gelehnt werden.

# FINGER HAKELN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# FINGER HAKELN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Haken Sie die Mittel-Finger vor der Brust fest ineinander. Sie können auch die ganzen Hände ineinander haken.
- Ziehen Sie Ihre Arme langsam auseinander.
- Halten Sie die Spannung und atmen Sie 3-mal tief ein und aus. Lösen Sie die Finger danach wieder.
- Wiederholen Sie die Bewegung 3-mal.

# KNIE HERANZIEHEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# KNIE HERANZIEHEN

## Beschreibung

- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.
- Greifen Sie mit beiden Händen ein Knie und ziehen Sie es langsam zur Brust.
- Der Rücken bleibt möglichst gerade.
- Halten Sie die Spannung und atmen Sie 3-mal tief ein und aus. Setzen Sie das Bein dann wieder ab.
- Wechseln Sie das Bein.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

# KNIE-BEUGE



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# KNIE-BEUGE

## Beschreibung

- Stellen Sie sich gerade hin. Die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Beugen Sie die Knie bis sie etwa einen 90 Grad Winkel erreicht haben. Der Rücken bleibt gerade. Die Knie sollen nicht über die Zehen-Spitzen hinaus zeigen. Die Knie sollten immer nach außen zeigen.
- Richten Sie sich danach wieder auf.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

### Hinweis



Stattdessen können Sie sich auch 10-mal hinsetzen und wieder aufstehen. Oder Sie können im Sitzen abwechselnd ein Bein heben.

# HALBER SCHNEIDER-SITZ



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# HALBER SCHNEIDER-SITZ

## Beschreibung

- Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Sitzfläche eines Stuhls.
- Heben Sie das linke Bein an und legen Sie das Fußgelenk auf dem rechten Oberschenkel ab.
- Das Gesäß bleibt auf dem Stuhl.
- Drücken Sie mit der linken Hand das linke Knie vorsichtig nach unten. Es zieht leicht an der linken Seite vom Gesäß.
- Halten Sie die Spannung und atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

# OBERSCHENKEL-MUSKEL DEHNEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# OBERSCHENKEL-MUSKEL DEHNEN

## Beschreibung

- ➔ Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Sitzfläche eines Stuhls.
- ➔ Strecken Sie das rechte Bein nach vorne aus und stellen Sie die Ferse auf. Die Fußspitze ziehen Sie an. Beide Pobacken bleiben im Kontakt mit dem Stuhl.
- ➔ Neigen Sie den Oberkörper langsam mit geradem Rücken nach vorne.
- ➔ Sie spüren ein leichtes Ziehen am rechten Bein.
- ➔ Halten Sie die Spannung, atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- ➔ Wechseln Sie die Seite.

# NACKEN-MUSKELN KRÄFTIGEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# NACKEN-MUSKELN KRÄFTIGEN

## Beschreibung

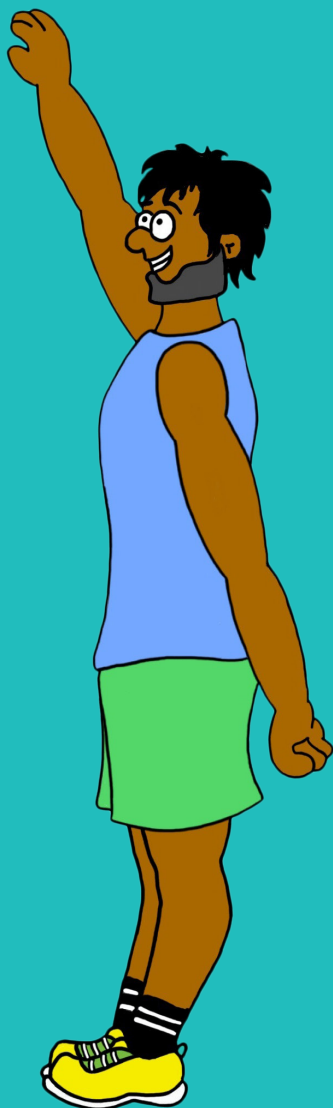
- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie beide Hände am Hinter-Kopf an, verschränken Sie die Finger ineinander.
- Ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten.
- Bauen Sie mit dem Hinter-Kopf leichten Druck gegen die Hände auf. Halten Sie Ihr Kinn unten. Sie spüren eine Spannung im Nacken.
- Halten Sie die Spannung, atmen Sie 3-mal tief ein und aus.
- Lösen Sie die Spannung und wiederholen Sie die Übung 3-mal.



### Hinweis

Der Kopf bleibt immer gerade und nach vorne gerichtet.

# DIAGONALE



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# DIAGONALE

## Beschreibung

- Stellen oder Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Eine Hand geht nach unten zur Hüfte.  
Die andere Hand geht Richtung Decke. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie ein Band auseinander ziehen möchten.
- Führen Sie die Arme wieder vor dem Bauch zusammen.
- Wechseln Sie die Richtung der Arm-Bewegung.
- Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

# ZUSAMMENSACKEN



**Gesunde  
Lebenswelten**  
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

# ZUSAMMENSACKEN

## Beschreibung

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Sacken Sie langsam in sich zusammen.  
Am Ende liegt der Kopf in der Nähe der Knie.  
Die Arme hängen seitlich entspannt herab.
- Richten Sie Ihren Rücken Wirbel für Wirbel wieder auf. Ganz langsam.
- Beim Zusammensacken atmen Sie aus, beim Aufrichten atmen Sie tief ein.
- Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



### Hinweis

Diese Übung eignet sich besonders gut als Abschluss.