



Energie tanken & Konzentration fördern

Die Bewegte Pause – Aktivpausen in sitzintensiven Kursen der Erwachsenenbildung

Impressum

Leitfaden Bewegte Pause
1. Auflage 2021

Herausgegeben von
Deutsches Rotes Kreuz e.V.
Carstennstr. 58
12205 Berlin
www.drk.wohlfahrt.de

Fachverantwortung
DRK-Generalsekretariat
Markus Breit

Redaktion/Autorin
Cornelia Knösel

Fotos
picture alliance/Mika Volkmann, Roswitha Katner,
AdobeStock/the faces

Grafiken
Agentur Vatter + Vatter, www.vatter-vatter.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2021 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
2. Hintergrundwissen zum Thema Bewegung.....	4
2.1. Folgen von Bewegungsmangel.....	5
2.2. Positive Effekte von Bewegung	6
2.3. Positive Effekte von Bewegten Pausen	7
2.4. Auswirkungen von Sitzen auf Muskeln und Muskelgruppen.....	8
2.5. Die Bewegte Pause als Unterbrechung vom Sitzen.....	11
3. Praxisteil zur Bewegten Pause in Gruppenkursen.....	12
3.1. Praktische Hinweise zur Umsetzung	12
3.2. Gestaltung der Bewegten Pause	13
3.3. Beispiel zur Gestaltung einer Bewegten Pause	16
3.4. Übungspool	18
3.4.1. Aktivierung	20
3.4.2. Mobilisation.....	23
3.4.3. Kräftigen und Dehnen	29
3.4.4. Koordination.....	38
3.4.5. Entspannung.....	41
3.4.6. Entspannung der Augenmuskulatur.....	43
3.5. Bewegungsgeschichten	44
4. Tipps für mehr Bewegung im Alltag	51
5. Literaturverzeichnis.....	54

1. Einführung

Gesundheit ist ein elementares Gut. Alle Menschen haben das Recht auf gesunde Lebensbedingungen, unabhängig davon, in welcher Lebenssituation sie sich befinden. Das DRK möchte Menschen mit seinen Gesundheitsprogrammen in Bewegung bringen. Die Angebote des DRK tragen zur Förderung von Bewegung und Lebensqualität sowie zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstständigkeit und sozialer Teilhabe bei.

Jede Form der Bewegung kann eine Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens bewirken. Um lange Sitzzeiten in Lernkursen zu unterbrechen und die körperliche Aktivität der Teilnehmenden zu fördern, wurde im DRK das Konzept der „Bewegten Pause“ entwickelt. Die „Bewegte Pause“ stellt eine Aktivpause nach längeren Unterrichtseinheiten dar. Sie soll Menschen vom Sitzen in Bewegung bringen – ganz ohne Hilfsmittel und mit leicht umzusetzenden Übungen, die auch im Alltag regelmäßig durchgeführt werden können.

Der „Leitfaden Bewegte Pause“ richtet sich an Kursleitungen in der Erwachsenenbildung und soll als Anleitung zur eigenständigen Durchführung von Bewegten Pausen in sitzintensiven Kursen dienen.

Der vorliegende Leitfaden wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert. Die Kooperation zwischen der BZgA und dem DRK ist vor dem Hintergrund entstanden, dass auch das BZgA-Programm „Alltag in Bewegung“, das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)¹, den Grundgedanken des Alltagstrainings verfolgt. Das ATP möchte Menschen zeigen, wie sie mithilfe von leicht umzusetzenden Übungen nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Der Grundgedanke des Alltagstrainings sowie Inhalte des ATP-Dauerangebots wurden im Rahmen der Zusammenarbeit in den vorliegenden Leitfaden integriert.

2. Hintergrundwissen zum Thema Bewegung

Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität sind in nationalen (1) und internationalen (2) Empfehlungen dokumentiert. Als gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten werden gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (3) Bewegungsformen bezeichnet, die Gesundheit und Wohlbefinden bei gleichzeitig geringem Verletzungsrisiko steigern. Abseits gängiger Sportarten wird körperliche Aktivität häufig nach dem Kontext kategorisiert, in dem die Bewegung stattfindet (2,4). Zum Beispiel:

- Transport: zur Fortbewegung von A nach B (Gehen, Fahrradfahren, ...)
- Berufliche Tätigkeit: während der Arbeit (Regale auffüllen, Servieren, ...)
- Freizeitaktivität: in der Freizeit (einen Spaziergang machen, Walking, Tanzen ...)
- Haushalt und Garten: in und um die Wohnung/das Haus (die Treppe benutzen, im Garten arbeiten, die Wohnung reinigen...)

Bewegung wird im Rahmen von Gesundheitsprävention durch die WHO große Bedeutung zugeschrieben (5). In regelmäßigen Abständen erscheint ein Bericht zu umfangreichen und evidenzbasierten Bewegungsempfehlungen. Seit einigen Jahren werden verstärkt die Aspekte

¹ Weiterführende Informationen zum AlltagsTrainingsProgramm finden Sie unter: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/> Zugriff am 20.05.2021

der **körperlichen Inaktivität**² oder des **sitzenden Verhaltens**³ in die Untersuchungen einbezogen, da sie **folgenreiche gesundheitliche Auswirkungen** mit sich bringen (3).

Die WHO empfiehlt, dass Erwachsene pro Woche mindestens 2 ½ Stunden moderaten Aktivitäten (z.B. zügiges Gehen) **oder** 1 ¼ Stunden intensiven Aktivitäten (z.B. Joggen) nachgehen sollten, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen. Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden und jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten andauern. Wird der Bewegungsumfang auf über 5 Stunden pro Woche gesteigert, kann eine deutlich höhere gesundheitliche Wirkung erzielt werden. Allgemein sollte langanhaltendes Sitzen vermieden oder immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

2.1. Folgen von Bewegungsmangel

In den letzten Jahren kann in Europa ein allgemeiner Trend zur Inaktivität beobachtet werden (7). Nach dem aktuellen Bericht der WHO bewegt sich mittlerweile jeder vierte Erwachsene zu wenig. Körperliche Inaktivität gilt inzwischen als größter gesundheitlicher Risikofaktor für nicht-ansteckende Krankheiten (8). Dauerhafter Bewegungsmangel erhöht das Risiko für die Entstehung bestimmter Krankheiten wie Krebs, Diabetes Mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen (3,7,8).

Neben körperlicher Inaktivität werden auch lange und häufige Sitzzeiten aufgrund der sich verändernden Lebens- und Arbeitsumstände zunehmend zur Herausforderung in der Gesundheitsprävention. Eine Analyse von 13 Studien zum Thema Sitzen zeigte, dass Personen, die länger als 8 Stunden am Tag sitzen und sich auch sonst kaum bewegen, ein gleich hohes Gesundheitsrisiko wie Raucher oder stark übergewichtige Personen haben (9). Des Weiteren geht die Forschung davon aus, dass selbst die Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung oft nicht ausreicht, um die negativen Auswirkungen von langen Sitzzeiten zu kompensieren (6). Wirksamer wäre es, die täglichen Sitzzeiten generell zu reduzieren oder regelmäßig zu unterbrechen, um den eigenen Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern.

Tabelle 1 zeigt einen Überblick über gut dokumentierte gesundheitliche Folgen von langem und häufigem Sitzen in Kombination mit Bewegungsmangel (1,3,9–12).

Tabelle 1 Gesundheitliche Folgen von Bewegungsmangel in Kombination mit intensiven Sitzzeiten.

Kurzfristige Auswirkungen	Langfristige Auswirkungen
Kopfschmerzen (z.B. durch vorgeneigtes Schreiben und Lesehaltung)	Migräne
Augenschmerzen (durch lange Bildschirmtätigkeit)	Migräne
Muskuläre Verspannungen und Schmerzen im unteren Rücken- und Nackenbereich	Chronische Nacken- und Rückenschmerzen

² Als **körperlich inaktiv** werden Personen bezeichnet, die keinerlei bis weniger als 30 Minuten Bewegung pro Woche mit moderater Intensität (z.B. zügiges Gehen) ausüben (2).

³ **Sitzendes Verhalten** beschreibt allgemein Tätigkeiten mit einem sehr geringen Energieverbrauch, wie beispielsweise Sitzen, Liegen, Stehen, Autofahren, die meisten Formen von Büroarbeit, Fernsehen oder Computerspielen (6).

Erschlaffung sowie eine Verkürzung ⁴ der Bauch-, Becken-, Hüftbeuge- und Brustmuskulatur	Chronische Muskelschmerzen Inkontinenz Eingeschränkte Beweglichkeit Muskelschwäche
Negative Beeinflussung der inneren Organe, insbesondere der Atmungs- und Verdauungsorgane	Störung von Stoffwechselvorgängen Schwächung der Atemmuskulatur Störung des Verdauungssystems
Schädigung von Strukturen und Beschaffenheiten der Wirbelsäule - Überstrapazierung der stabilisierenden Bänder - Blockierungen in Wirbel- oder Kreuz-Darmbein-Gelenken - Druck auf die Bandscheiben	Bandscheibenvorfall, -vorwölbung Chronische Rückenschmerzen Haltungsschäden
Reduzierte Blutzirkulation Geschwollene und schmerzende Beine	Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck Kreislaufprobleme Krampfadern
Gewichtszunahme (durch reduzierten Energieverbrauch) Verschlechterung des Cholesterinwerts	Diabetes Mellitus Typ 2 Gelenkbeschwerden Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Konzentrationsschwierigkeiten und reduzierte Lernleistung	Durchblutungsstörungen
Erschöpfungsgefühl, Antriebslosigkeit und innere Unruhe	Depressionen Burnout

2.2. Positive Effekte von Bewegung

In den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung beschreiben Rütten und Pfeifer (1) die positiven Effekte eines aktiven Lebensstils. Regelmäßige Bewegung trägt nicht nur zum Erhalt und zur Verbesserung des Gesundheitszustandes bei, sondern kann auch die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von chronischen Erkrankungen senken. Sieben der zehn häufigsten chronischen Krankheiten werden durch regelmäßige körperliche Aktivität positiv beeinflusst (2). Hierbei ist es jedoch wichtig, die Regelmäßigkeit zu beachten, mit der man sich bewegt. Nur durch längerfristige und kontinuierliche Bewegungsreize können positive Veränderungen der verschiedenen körpereigenen Systeme erzielt werden (Herz-Kreislaufsystem, Muskelsystem, Nervensystem, Hormonsystem). Neben kurzfristigen Effekten, die unmittelbar nach einer Bewegungseinheit auftreten (z. B. Muskelentspannung oder gehobene Stimmung), sind es im Besonderen langfristige Veränderungen (z. B. Kräftigung der Muskulatur, Steigerung der Stressresistenz), die eine nachhaltig positive Wirkung zur Folge haben (1,4).

In Tabelle 2 werden einige der wichtigsten physischen und psychischen Effekte von regelmäßiger Bewegung zusammengefasst (1,3,10,13).

⁴ Bei einer **Verkürzung des Muskels** handelt es sich um eine verringerte Dehnbarkeit des Muskels. Die Folge ist eine eingeschränkte Beweglichkeit im Gelenk. Eine tatsächliche „Verkürzung“ des Muskels findet hierbei nicht statt.

Tabelle 2 Gesundheitsfördernde Effekte von regelmäßiger Bewegung.

Physische Effekte	Psychische Effekte
Deutlich seltenere Erkrankung an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes Typ 2 oder Darm- und Brustkrebs	Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
Vorbeugung von chronischen Erkrankungen (Reduktion von Risikofaktoren)	Verzögerung von geistigem Abbau
Ökonomisierung der Herzkreislauf-Funktion	Förderung des Wohlbefindens
Aktivierung des Stoffwechsels	Förderung der Stresstoleranz
Stabilisierung des Immunsystems	Stärkung der Selbstwirksamkeit
Steigerung der Sauerstoffversorgung	Angstmindernde Wirkung
Verbesserung von Lungenfunktion und Atmung (durch eine Stärkung der Atemmuskulatur)	Reduktion des Auftretens depressiver Symptome und Verhaltensweisen
Erhöhung der Knochendichte; eine stärkere Knochenstruktur schützt wiederum vor Brüchen	
Stärkung der Muskulatur (Stützfunktion des Bewegungsapparates)	

2.3. Positive Effekte von Bewegten Pausen

Die WHO empfiehlt, langes Sitzen zu vermeiden bzw. immer wieder durch Bewegung zu unterbrechen. Neben einem aktiven Lebensstil können bereits kurze, aktiv gestaltete Pausen, die nur mit geringem Aufwand verbunden sind, zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen (14). Schon kurze Aktivierungsübungen können helfen, Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel anzuregen oder Rückenschmerzen vorzubeugen. Regelmäßig durchgeführte Bewegte Pausen wirken sich auch positiv auf kognitive Prozesse, wie etwa Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit, aus und können zu einer besseren Verarbeitung von Lerninhalten in intensiven Unterrichtsphasen und zu einer Steigerung der Lernleistung beitragen (15).

In Tabelle 3 werden einige der wichtigsten physischen und psychischen Effekte von regelmäßig durchgeführten Bewegten Pausen bei einer gleichzeitigen Reduktion von Sitzzeiten zusammengefasst (6,9,14–16).

Tabelle 3 Gesundheitsfördernde Effekte von regelmäßigen Bewegten Pausen.

Physische Effekte	Psychische Effekte
Reduktion des Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen	Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit
Lösung von Verspannungen	Förderung der Aufmerksamkeit
Vorbeugen von Haltungsschäden	Förderung des Wohlbefindens
Aktivierung des Stoffwechsels	Förderung der Stresstoleranz
Steigerung des Kalorienverbrauchs Gewichtsabnahme/-stabilisierung	Stärkung der Selbstwirksamkeit
Förderung der Mobilität (vor allem im Alter)	Reduktion von Ermüdungserscheinungen
	Minderung von Nervosität, Anspannung und Ängsten

2.4. Auswirkungen von Sitzen auf Muskeln und Muskelgruppen

Sitzen dient der Erholung. Durch zu langes und zu häufiges Sitzen werden die Muskeln jedoch schwach, da sie kaum beansprucht werden. Die Folge ist eine Beeinträchtigung der Körperhaltung. Viele körperliche Beschwerden, die durch Sitzen entstehen, sind auf muskuläre Haltungsschwächen zurückzuführen.

Im folgenden Abschnitt wird in einer schematischen Darstellung auf die wichtigsten Muskeln und Muskelgruppen eingegangen. Zunächst wird die **Funktion** des Muskels oder der Muskelgruppe benannt. Anschließend werden mögliche **Folgen** von zu langem und häufigem Sitzen stichpunktartig aufgezählt. Abschließend werden Hinweise gegeben, wie Schmerzen und Beschwerden **entgegengewirkt** oder vorgebeugt werden kann. Die in Klammern stehende Übungsnummer verweist auf die entsprechende Übung im Übungspool.

Nackenmuskulatur

Funktion:

- Hebung des Schulterblatts nach vorne/oben
- Unterstützt die Neigung des Halses zur Seite
- Unterstützt bei gleichzeitiger Anspannung das Zurücklegen des Kopfes in den Nacken

Folgen von zu langem Sitzen:

- Verspannungen führen zu Nackenschmerzen u.a. durch dauerhafte Anspannung unter Stress
- Blockierung des Seitwärtsdrehens des Kopfes

Wie kann man entgegenwirken:

- Lockerung und Entspannung der Muskulatur durch Dehnübungen (**Übung 23**) und Massagen

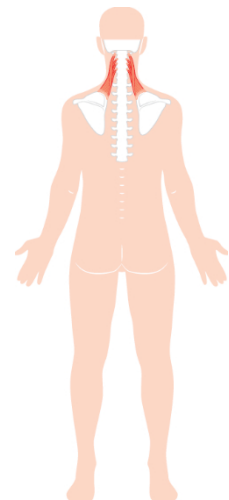


Abbildung 1 Die Nackenmuskulatur

Brustmuskulatur

Funktion:

- Drehung des Oberarmes nach innen
- Heranziehen des Armes zum Körper
- Nachvorneführen des Armes
- Senken des angehobenen Armes
- Unterstützt bei der Atmung

Folgen von zu langem Sitzen:

- Verspannungen in der Brustmuskulatur führen zu Rücken- und Nackenschmerzen
- Verkürzungen der Muskulatur begünstigen Rundrücken und Instabilität des Schultergürtels

Wie kann man entgegenwirken:

- Entspannen durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur führt zu Haltungsverbesserung (**Übung 18**)

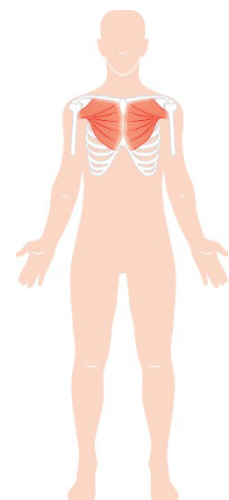


Abbildung 2 Die Brustmuskulatur

Rautenmuskulatur

Funktion:

- Bewegung und Stabilisierung der Schulterblätter
- Bewegung der Schulterblätter zueinander
- Aufrichten des oberen Rückens – gerade Haltung

Folgen von zu langem Sitzen:

- Neigt bei Inaktivität zur Verspannung – Rundrücken, die Schultern hängen nach vorne und unten
- Hochgezogene Schultern führen zu Verspannungen

Wie kann man entgegenwirken:

- Entspannung durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur (**Übung 10**)
- Aktiv auf die Körperhaltung bei Schreibtisch- und Computerarbeit achten – gerader Rücken, Schulterblätter nach hinten/unten ziehen

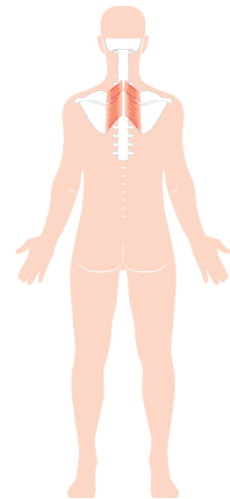


Abbildung 3 Die Rautenmuskulatur

Trapezmuskel

Funktion:

- Anheben der Arme über den Kopf
- Herabziehen der Schultern nach unten
- Schulterhebung und Kopfdrehung
- Seitneigung des Kopfes
- Hebung des Kopfes und Streckung der Halswirbelsäule

Folgen von zu langem Sitzen:

- Rückenschmerzen durch hochgezogene Schultern
- Kopfschmerzen, Migräne
- Neigung zu Nackenverspannung durch negativen Stress oder verkrampfte Körperhaltung
- Dauerhaft inaktive Haltung im oberen Rücken führt zu Haltungsschäden (Krümmung im Bereich der Brustwirbelsäule)

Wie kann man entgegenwirken:

- Dehnungs- und Lockerungsübungen für den oberen Anteil der Rückenmuskulatur (**Übung 20**)
- Kräftigung des unteren Anteiles der Rückenmuskulatur (**Übung 13**)
- Beseitigung der Fehlhaltungen des Körpers, z.B. am Arbeitsplatz (passende Sitzhöhe, Bildschirmhöhe, aufrechte Sitzhaltung)

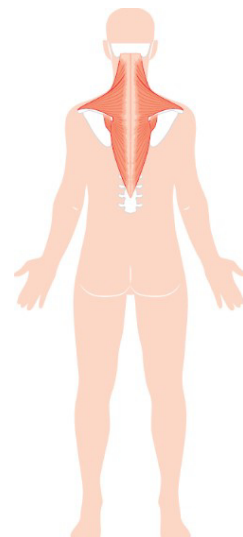


Abbildung 4 Der Trapezmuskel

Rückenstrecker-Muskulatur

Die Rückenstrecker-Muskulatur ist ein großer Muskelkomplex und verläuft entlang der Wirbelsäule (vom Becken bis zum Kopf). Man kann sie seitlich der Wirbelsäule ertasten.

Funktion:

- Aufrichtung, Streckung, Drehung sowie Seitneigung der Wirbelsäule
- Wichtiger Stabilisator der Wirbelsäule

Folge von zu langem Sitzen:

- Muskelverspannungen, -schmerzen im gesamten Rückenbereich
- Abschwächung der Muskulatur fördert das Lendenwirbelsäulensyndrom⁵

Wie kann man entgegenwirken:

- Kräftigung für die Stabilisierung des Rumpfes (**Übung 13**)
- Dehnung und Entspannung der Rückenstrecker (**Übung 21**)

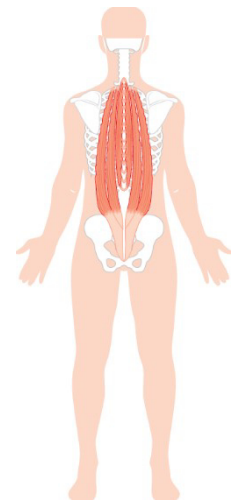


Abbildung 5 Die Rückenstrecker-Muskulatur

Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur ist ein Muskelkomplex, bestehend aus:

- Geraden Bauchmuskeln
- Äußeren schrägen Bauchmuskeln
- Inneren schrägen Bauchmuskeln
- Queren Bauchmuskeln

Funktion:

- Schützt die inneren Organe
- Stabilisiert den Rumpf, da hier keinerlei stützende Knochenstrukturen vorhanden sind
- Ermöglicht Rumpfbewegung, Stabilisierung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Anspannung der Oberkörpermuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule, z.B. bei einseitiger Belastung oder äußeren Einwirkungen

Folgen von zu langem Sitzen:

- Eine schwache Bauchmuskulatur kann zur Schädigung der Wirbelsäule führen
- Eine nicht aktivierte Bauchmuskulatur kann zu Schmerzen im unteren Rücken und Tendenzen zum Hohlkreuz führen

Wie kann man entgegenwirken:

- Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur (**Übung 11**)

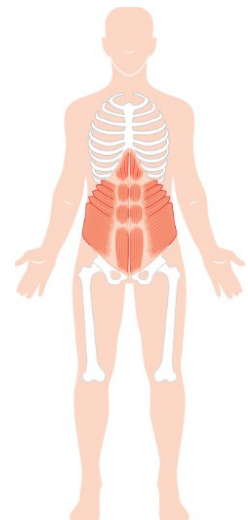


Abbildung 6 Die Bauchmuskulatur

⁵ Das **Lendenwirbelsäulensyndrom** (LWS-Syndrom) ist eine Bezeichnung für alle unspezifischen Schmerzen im Bereich des unteren Rückens.

Lenden-Darmbeinmuskulatur

Funktion

- Verbindet die Wirbelsäule mit dem Hüftknochen und dem Oberschenkel
- Hebt das Bein, beugt die Hüfte und dreht sie nach außen
- Stabilisiert die Lendenwirbelsäule

Folgen von zu langem Sitzen:

- Verspannung und Verkürzung des Muskels
- Fördert die Hohlkreuzbildung – Rückenschmerzen können entstehen
- Verkürzung des Muskels kann zu langwierigen Hüftproblemen führen

Wie kann man entgegenwirken:

- Entspannungsübungen bei negativem Stress
- Regelmäßige Dehnung der Muskulatur (**Übung 15**)

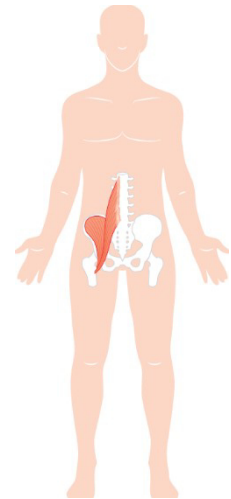


Abbildung 7 Die Lenden-Darmbeinmuskulatur

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Funktion:

- Hüftstreckung und Kniebeugung
- Stabilisierung von Hüft- und Kniegelenk
- Einfluss auf die Beckenbeweglichkeit

Folge von zu langem Sitzen:

- Abschwächung durch dauerhafte Nicht-Aktivierung der Muskelgruppe
- Muskelschwäche (damit einhergehend auch in Gesäßmuskulatur), die Folgen sind Schmerzen im unteren Rücken und Tendenz zum Hohlkreuz

Wie kann man entgegenwirken:

- Dehnung und Lockerung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (**Übung 17**)

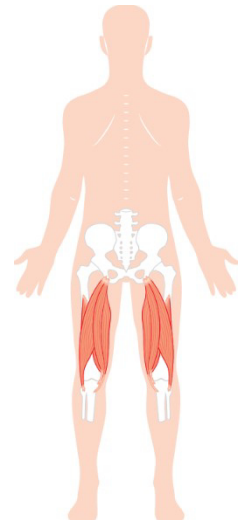


Abbildung 8 Die hintere Oberschenkelmuskulatur

2.5. Die Bewegte Pause als Unterbrechung vom Sitzen

Gerade in sitzintensiven Unterrichtseinheiten ist es von Bedeutung durch Pausen für einen körperlichen Ausgleich zu sorgen (vgl. Kap. 2). Durch eine aktive Pausengestaltung sollen Körper und Geist wieder in Schwung gebracht werden, so dass dem Unterricht im Anschluss wieder konzentriert und motiviert gefolgt werden kann. Die Gestaltung einer aktiven Pause muss nicht aufwendig oder komplex sein. Es reichen bereits einfache Übungen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, den Rücken- und Nackenbereich zu lockern oder die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Vor allem bei längeren **Kurseinheiten von einer bis mehrere Stunden** oder nach einer längere Theorieeinheit ist eine Bewegte Pause sehr empfehlenswert, um einen Wechsel zwischen sitzenden und bewegten Phasen zu schaffen und den Unterricht zu beleben. Generell gibt es aber keine Faustregel, wann eine Bewegte

Pause durchgeführt werden soll. Dies hängt auch von der Lerngruppe ab. Wenn die Gruppe einen ermüdeten oder unkonzentrierten Eindruck macht, kann eine Bewegte Pause auch spontan durchgeführt werden. Als Richtwert für den Umfang einer Bewegten Pause dient eine **Dauer von 5-10 Minuten**.

3. Praxisteil zur Bewegten Pause in Gruppenkursen

Die nachstehenden Seiten bilden die Grundlage zur Durchführung der Bewegten Pause in Gruppenkursen. Es werden generelle Aspekte zur Struktur und Handhabung des Leitfadens in der Praxis vermittelt. Zunächst werden Hinweise zur praktischen Umsetzung einer Bewegten Pause gegeben, darauf folgen eine Anleitung für die Gestaltung von Bewegten Pausen sowie ein praktisches Beispiel. Ferner werden der Übungspool und die Bewegungsgeschichten vorgestellt. Den Abschluss machen das Kapitel „Tipps für mehr Bewegung im Alltag“ sowie der Anhang mit Kopiervorlagen.

Die Hinweise aus **diesem Kapitel bilden die Grundlage zur erfolgreichen Umsetzung** einer Bewegten Pause. Neben der richtigen Anleitung und Demonstration der Bewegungsübungen kommt vor allem der Motivierung der Teilnehmenden eine zentrale Rolle zu.

3.1. Praktische Hinweise zur Umsetzung

Folgende Hinweise sollten vor und während der Durchführung einer Bewegten Pause von der Kursleitung berücksichtigt werden (17).

Anleitung

Das klare und verständliche Anleiten der Übungen durch die Kursleitung ist ausschlaggebend für die spätere Qualität der Übungsausführung durch die Teilnehmenden. In Abhängigkeit von der Qualität der Bewegungsausführung der Teilnehmenden erhält die Kursleitung direktes Feedback in Bezug auf ihre Bewegungsanleitung. Bewegungsvorgaben werden verbal angeleitet und sollten durch Demonstration der Bewegungsausführung unterstützt werden.

Verbale Übungsanleitung

Die **verbale Übungsanleitung** sollte immer an die **Zielgruppe** angepasst sein und sich an dem Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ orientieren. Verbale Übungsanleitungen müssen **klar und verständlich** formuliert werden. Dabei sollten sie nicht ausufernd, sondern möglichst **kurz und knapp** formuliert werden, z.B. anhand von drei wichtigen Hinweisen. Neben der präzisen Wortwahl sind zudem **Lautstärke** und **Sprechtempo** von Bedeutung.

Demonstration der Bewegungsausführung

Nicht allen Teilnehmenden wird es gelingen, verbale Übungsanweisungen in motorische Bewegungen umzusetzen. Daher ist eine **Demonstration der Bewegungen** durch die Kursleitung ratsam, insbesondere dann, wenn es sich um eine neue Übung handelt. Bewegungsdemonstrationen schaffen eine **Bewegungsvorstellung**, die die Teilnehmenden mit der verbalen Anleitung in Verbindung setzen und anschließend leichter umsetzen können. Von der Kursleitung sollten allerdings nur Bewegungen demonstriert werden, die sie selbst einwandfrei ausführen kann.

Wertschätzung

Grundsätzlich basiert die Anleitung der Bewegten Pause auf **kooperativen und humanistischen Werten**. Die Kursleitung achtet die **Würde des Menschen** und verhält sich

den Teilnehmenden gegenüber **tolerant** und **respektvoll**. Die Teilnehmenden sollen **motiviert** und ihr Selbstvertrauen gestärkt werden. Auch wenn die Bewegung im Vordergrund steht, so müssen persönliche Probleme und Gefühlslagen bedacht werden. Das Mitmachen an der Bewegten Pause sollte stets **freiwillig** erfolgen. Sollten Teilnehmende nicht mitmachen wollen, gilt es, diese Entscheidung zu akzeptieren.

Motivation

Um eine Akzeptanz bei den Teilnehmenden zu erreichen, empfiehlt es sich, die Teilnehmenden zeitnah - am besten zu Beginn der Einheit - über die Durchführung einer Bewegten Pause zu **informieren** und kurz die **positiven Effekte** hervorzuheben. Die Vermittlung von Spaß und Nutzen von Bewegung sind wichtige Motivationsfaktoren, um die Teilnehmenden langfristig für Bewegung zu begeistern. Bei der Durchführung der Bewegten Pause ist es zu empfehlen, mit eher niedrigschwelligen bzw. gängigen Übungen zu beginnen und je nach Resonanz der Gruppe den „**Spaßfaktor**“ und den Schwierigkeitsgrad schrittweise zu steigern.

Je stärker es gelingt, einen **Bezug der Übung zum Thema oder zur folgenden Lernaktivität** herzustellen („... Für folgendes Thema benötigen wir viel Aufmerksamkeit. Dazu eine kurze aktive Übung, um die Konzentrationsfähigkeit zu fördern...“), desto größer wird die Akzeptanz durch die Teilnehmenden sein. Der Kursleitung fällt also eine zentrale Rolle als **Initiator und Motivator** zu. Sie kennt ihre Teilnehmenden und kann am besten einschätzen, wie lang die Bewegungspause jeweils dauern sollte. Die Kursleitung bestimmt, ob sie mit einer kurzen oder einer längeren Bewegten Pause oder einer Bewegungsgeschichte den Unterricht auflockern und die Teilnehmenden in Bewegung bringen möchte.

Wissensvermittlung

Im Rahmen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung spielt die Wissensvermittlung zur Steigerung der Motivation ebenfalls eine Rolle. Die Wissensvermittlung ermöglicht die Aufklärung und Sensibilisierung der Teilnehmenden für **gesundheitsförderliches Verhalten**. Eine gezielte **Vermittlung von Wissen über positive Effekte** von Bewegung und Bewegten Pausen ermöglicht es den Teilnehmenden, auch über den Kurs hinaus eine positive gesundheitliche Wirkung wahrzunehmen.

Alltagstransfer

Um über die Bewegte Pause hinaus zu einem **gesteigerten Bewegungsverhalten** zu motivieren und dessen Relevanz für den Gesundheitszustand hervorzuheben, sollte die Kursleitung auf den Alltagstransfer der durchgeführten Übungen verweisen. Nützliche Tipps, wie der Alltagstransfer gelingen kann, bietet das Kapitel 4 des Leitfadens.

3.2. Gestaltung der Bewegten Pause

Die folgenden Informationen zu Aufbau, Umfang und Bestandteilen einer Bewegten Pause vermitteln das nötige Hintergrundwissen, um in wenigen Schritten selbstständig eine Bewegte Pause zu planen. Hilfsmittel oder Sportgeräte werden nicht benötigt. Die Übungen können ohne große Vorbereitung in Alltagsbekleidung durchgeführt werden, auch online.

Aufbau

Um den Körper ganzheitlich zu trainieren, ist die Bewegte Pause in **3 Phasen** gegliedert (Erwärmung, Hauptteil und Ausklang), die aufeinander abgestimmt sind und sich wiederum

aus **5 Bausteinen** zusammensetzen (Aktivierung, Mobilisierung, Kräftigung & Dehnung, Koordination und Entspannung).

Die **Erwärmung** (Bausteine: Aktivierung und Mobilisierung) dient in erster Linie der physischen Erwärmung und als Vorbereitung auf den folgenden Hauptteil. Der **Hauptteil** (Bausteine: Kräftigung & Dehnung sowie Koordination) dient der Kräftigung und Dehnung der durch Sitzen beanspruchten Muskulatur. Die Koordinationsübungen steigern die Konzentrationsfähigkeit für den Folgeunterricht. Der **Ausklang** (Baustein: Entspannung) dient dazu, nach der intensivsten Phase wieder zur Ruhe zu kommen.

Die Untergliederung der Phasen in verschiedene Bausteine soll den Aufbau der einzelnen Phasen verdeutlichen und dient vor allem am Anfang der einfacheren Planung einer Bewegten Pause. In Tabelle 4 sind die einzelnen Bausteine mit ihren Eigenschaften zusammenfassend beschrieben.

Tabelle 4 Die 3 farblich unterteilten Phasen sowie die 5 Bausteine der Bewegten Pause.

Phase	Baustein	Erklärung der einzelnen Bausteine
Erwärmung	1. Aktivierung	Zu Beginn der Bewegungspause steht das Aufwärmen durch Aktivierung. Das Anregen des Kreislaufs und das Aufwärmen der Muskulatur bereiten auf die folgende Bewegungseinheit vor. Die körperliche Aktivierung fördert zudem eine aufgelockerte Atmosphäre in der Gruppe durch Lachen, Spaß und gemeinsames Erleben.
	2. Mobilisierung	Dieser Baustein gehört ebenfalls zum Aufwärmen. Mobilisierungsübungen für die Gelenke unterstützen den Körper optimal, sich auf Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorzubereiten und die Gelenkbeweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Mobilisationsübungen sollten stets im größtmöglichen (schmerzfrei zu erreichenden) Bewegungsradius ausgeführt werden.
Hauptteil	3. Kräftigung & Dehnung	In dieser Phase werden die Muskeln , die beim Sitzen zu wenig beansprucht werden, gekräftigt und gedehnt . Dies dient dazu, den Haltungs- und Bewegungsapparat funktionsfähig zu halten und hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie Gelenke zu schützen. Dehnübungen sollten nicht ruckartig, sondern langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Es soll ein Spannungsgefühl spürbar sein, jedoch kein Schmerz. Dehnen verbessert die Beweglichkeit.
	4. Koordination	Nach Dehn- und Kräftigungsübungen empfehlen sich Übungen, die die Konzentrationsfähigkeit anregen. Durch Koordinationsübungen wird auch das Zusammenspiel von Muskulatur, Gehirn und Nerven optimiert. Dies schult z.B. Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und

		Orientierungsfähigkeit. Eine verbesserte Koordinationsfähigkeit hilft auch im Alltag, z.B. als Sturzprophylaxe.
Ausklang	5. Entspannung	In dieser Phase geht es darum zur Ruhe zu kommen. Durch die körperliche Bewegung kann es im Anschluss zu einer verbesserten Entspannungsfähigkeit kommen. Körper und Geist entspannen, erholen sich und tanken neue Kraft. Die letzte Phase dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Wohlbefindens. In dieser Phase wird positive Energie für den weiteren Unterricht gesammelt (18).

Umfang

Die **Gesamtdauer** einer Bewegungseinheit sollte **etwa 10 Minuten** betragen, wobei die Dauer der einzelnen Phasen (Erwärmung, Hauptteil und Ausklang) in etwa gleich gehalten werden sollte. Sofern es sich um wenig aktive Erwachsene handelt, kann es auch sinnvoll sein, die Bewegungseinheiten zu verkürzen, um den Einstieg in einen aktiven Lebensstil zu begünstigen (1). Bei **wenig Zeit** empfiehlt es sich, den Fokus auf die Aktivierung, Dehnung und Koordination zu legen. Die **Anzahl** der Übungen sollte sich auf **5-8 Übungen** belaufen. Für Ungeübte empfiehlt es sich, mit 5 Übungen anzufangen und allmählich zu steigern.

Bestandteile

Eine Bewegte Pause kann mithilfe der Übungen aus dem Übungspool (Kap. 3.4) oder den Bewegungsgeschichten (Kap. 3.5) geplant werden. Alle Übungen wurden so ausgewählt, dass sie auch von Einsteigern problemlos durchgeführt werden können. Im **Übungspool** sind die Übungen nach den 5 Bausteinen einer Bewegten Pause gegliedert. Die **Bewegungsgeschichten** stellen eine Besonderheit der aktiven Pausengestaltung dar. Sie sind in der Regel deutlich kürzere Bewegungseinheiten und dienen mit ihrer bildlichen und humorvollen Beschreibung von Bewegung zum Auflockern eines intensiven Kurses. In der Regel decken sie nicht alle 5 Bausteine ab. Spaß, Kreativität und Motivation stehen im Vordergrund. Die Bewegungsgeschichten können separat durchgeführt oder in eine Bewegte Pause eingefügt werden. Beispielsweise kann die Geschichte „Der Fahrstuhl“ als Alternative eine Kniebeuge in der Bewegten Pause ersetzen.

Zusammenfassende Hinweise an die Kursleitung:

Bei der Gestaltung und Durchführung einer Bewegten Pause empfiehlt es sich, folgende Hinweise zu beachten:

- ✓ Die Bewegte Pause regelmäßig durchführen
- ✓ Nach 60 Minuten Unterricht eine (Bewegte) Pause einlegen
- ✓ In den 3 Phasen planen
- ✓ 5-8 Übungen wählen
- ✓ Die Übungen anfangs nicht zu häufig ändern
- ✓ Eine Dauer von 10 Minuten anstreben
- ✓ Bei wenig Zeit – die Übungsanzahl reduzieren

- ✓ Bei wenig Zeit – Bewegungsgeschichten anwenden
- ✓ Die freiwillige Teilnahme wahren
- ✓ Die Teilnehmenden motivieren
- ✓ Die Teilnehmenden über positive Effekte informieren

Zusammenfassende Hinweise an die Teilnehmenden:

Weisen Sie Ihre Teilnehmenden vor einer Bewegten Pause auf folgende Punkte hin:

- ✓ Hohe Schuhe und einengende Kleidung (z. B. Blazer) abzulegen
- ✓ Platz am Schreibtisch zu schaffen (Onlinekurs)
- ✓ Den Stuhl zur Seite zu stellen
- ✓ Frischluft in den Raum zu lassen
- ✓ Auf eine bewusste, ruhige Atmung zu achten
- ✓ Bei auftretenden Beschwerden oder Schmerzen die Übung sofort abubrechen

3.3. Beispiel zur Gestaltung einer Bewegten Pause

Das Beispiel zeigt exemplarisch den Ablauf einer Bewegten Pause. Gerade am Anfang dient ein Verlaufsplan als gute Orientierung zur Planung einer eigenen Einheit. Eine Vorlage befindet sich im Anhang des Leitfadens (Anlage 1). Neben allgemeinen Angaben zu Kurs, Datum und Gesamtdauer dient die Checkliste dazu, sich die organisatorischen Grundvoraussetzungen zur Durchführung einer Bewegten Pause in Erinnerung zu rufen. In der Spalte „**Bausteine**“ werden neben dem jeweiligen **Baustein** (Aktivierung, Mobilisierung, ...) auch **der beanspruchte Bereich** (Oberkörper, Nacken, ...) sowie die zur Durchführung benötigte **Dauer** angegeben. Die „**Übungsübersicht**“ beschreibt die einzelnen Schritte der jeweiligen Übung; diese können aus dem Übungspool übernommen werden. Die Spalte „**Stellung**“ beschreibt die Ausgangsstellung, in der die Übung durchgeführt wird (sitzend oder stehend). Abschließend wird in der Spalte „**Übung Nr.**“ noch die Nummer der jeweiligen Übung aus dem Übungspool angegeben.

Planung einer Bewegungseinheit: Auf einen Blick

Datum: Tag, Monat, Jahr	Gesamtdauer: 10 Min.
Kurs: Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung	

Vorbereitung:	☐ ausreichend Platz	☒ Technik (Online) Webcam, Audio
Hinweis:	☒ freiwillige Teilnahme	☐ Bekleidung (Schuhe, ...)

Abkürzungen		Wdh. = Wiederholung, Min. = Minute, Sek. = Sekunde	
Bausteine	Übungsübersicht (Übungsname)	Stellung	Übung Nr.
Aktivierung Oberkörper und Nacken Dauer: 3 Min.	Im Stehen marschieren und dabei: - Arme gegengleich neben dem Körper vor- und zurückschwingen - Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken - Arme nach vorne boxen – im Wechsel rechts/links - Den rechten Ellenbogen vor dem Körper zum linken Knie führen, dann gegengleich Dauer: 20-30 Sek.	Stand	1
	- Kopfnicken: Nach vorne blicken und beginnen, den Kopf abwechselnd langsam nach vorne und nach hinten zu neigen wie beim Nicken - Kopfseitneigen: das rechte Ohr zur rechten Schulter bewegen, dann das linke Ohr zur linken Schulter - Kopfdrehen: den Kopf zwischen den Schultern in einem Halbkreis bewegen. Den Kopf dafür nach vorne senken und anschließend in einem Halbkreis bewegen, der von einer Schulter zur anderen reicht Jeweils 8-10 Wdh. pro Übung	Stand	4
Mobilisation Hüfte-Gesäß Dauer: 1 Min.	- Gewicht auf das rechte Bein verlagern und leicht beugen - Das linke Bein anheben bis das Knie in etwa auf der Höhe der Hüfte ist, Winkel im Kniegelenk halten - Große, kreisende Bewegungen im Hüftgelenk ausführen, dabei Knie von innen nach außen kreisen - Richtungswechsel - Knie von außen nach innen kreisen 6-8 Wdh., anschließend Seite wechseln	Stand	8
Kräftigung Bein-Gesäß Dauer: 2 Min.	- Hüftbreiter Stand - Arme nach vorne ausstrecken - Das Gesäß nach hinten/unten schieben, indem die Knie gebeugt werden - Blick nach vorne richten, den Rücken gerade und aufrecht halten - Zurück in die Ausgangstellung 8-10 Wdh.	Stand	12
	Alternative (Bewegungsgeschichte: der Fahrstuhl, aus Kapitel 3.5.) - Das rechte Standbein ist leicht gebeugt, das linke Bein wird nach vorne gestreckt und auf die Ferse gestellt	Stand	17

Dehnung hintere Oberschenkel Dauer: 1 Min. Schulter & Nacken Dauer: 1 Min.	- Kniegelenke befinden sich nebeneinander - Die linke Fußspitze nun leicht anziehen, das Gesäß langsam nach hinten-unten schieben, bis eine Dehnung im hinteren Oberschenkel zu spüren ist - Rücken dabei gerade halten - Der Bauch möchte Richtung Oberschenkel - Dehnung 10-15 Sek. halten, anschließend die Seite wechseln - - Arme vom Körper nach vorne strecken und die Hände ineinander falten - Kinn zur Brust führen, bis die Dehnung zwischen den Schulterblättern und im Nackenbereich spürbar ist. - Dehnung ca. 10-15 Sek. halten, anschließend Übung wiederholen	Stand	20
Koordination Ganzer Körper Dauer: 1 Min.	- „Menschengang“: auf der Stelle gehen, Arme schwingen, gegengleich zu den Beinen - „Kamelgang“: auf der Stelle gehen, dabei mit dem rechten Fuß den rechten Arm vorbringen, mit dem linken Fuß den linken Arm - „Affengang“: auf der Stelle gehen, dabei schwingen beide Arme gleichzeitig vor und zurück - Diese 3 Gangarten im Wechsel ansagen	Stand	24
Entspannung Ganzer Körper Dauer: 1 Min.	- Atmen Sie ein paar Mal tief durch - Spannen Sie dann Ihren Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung, soweit es Ihnen möglich ist, dann halten der Körperspannung - Dauer: 15-20 Sek., dabei weiteratmen - Dann entspannen Sie Ihren Körper - Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal - Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen - Aufrecht stehen, sich recken und strecken	Stand	28

3.4. Übungspool

Der Übungspool setzt sich aus einer Sammlung vieler verschiedener Übungen zusammen. Die Übungen sind nach den 5 Bausteinen (Aktivierung, Mobilisierung, Kräftigung & Dehnung, Koordination und Entspannung) gegliedert. Die Übungen sind fortlaufend nummeriert, um eine einfachere Zuordnung in einer selbst erstellten Bewegungspause zu schaffen. Der Übungspool ist so zusammengestellt, dass er die in Kapitel 2.4 beschriebenen Muskeln und Muskelgruppen optimal abdeckt. Ein exemplarischer Ablauf einer Bewegten Pause ist in Kapitel 3.3. dargestellt.

Übungen aus „Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ sind mit dem entsprechenden ATP-Logo gekennzeichnet und wurden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für den Leitfaden Bewegte Pause zur Verfügung gestellt. Im Rahmen der auf Seite 4 des Leitfadens beschriebenen Kooperation wurden alltagsnahe Übungen in die verschiedenen Übungskategorien integriert.

Der Aufbau der Übungsbeschreibungen wird nun näher erläutert. Um eine bessere Übersicht zu erhalten, sind die Übungen tabellarisch dargestellt und es werden allgemein gültige Abkürzungen⁶ benutzt:

Baustein	Name der Übung
Muskulatur	Die jeweils beanspruchte Muskelgruppe der Übung ist allgemein formuliert und bezieht sich auf die primär angesprochenen bzw. trainierten Muskelgruppen.
Hinweise	Es folgen Hinweise , die bei besonderen Personengruppen zu beachten sind oder die es auch allgemein vor der Durchführung zu bedenken gilt.
Ausgangsstellung	Die Ausgangsstellung gibt Auskunft über die Körperhaltung und -position, die zu Beginn der Übungsdurchführung eingenommen werden soll. Die Position kann stehend oder sitzend sein. Allgemein wird bei der Ausgangsposition „Sitzen“ vom Sitzen auf einem Stuhl ausgegangen.
Durchführung	Die Durchführung einer Übung wird stichpunktartig beschrieben und in den meisten Fällen für eine bessere Bewegungsvorstellung mit einem „Bild“ ergänzt. Die Übungsansage mit gleichzeitiger Demonstration ist für die Teilnehmenden leichter nachzuvollziehen.
Alternative	Hier werden Alternativen zur Hauptübung dargestellt. Es gibt viele Durchführungsvariationen, wie eine Muskelgruppe angesprochen bzw. trainiert werden kann. Oftmals reicht es aus, vom Sitzen in den Stand zu wechseln oder umgekehrt. Unter diesem Punkt sollen Möglichkeiten angeregt werden.
Notizen	Die letzte Spalte ist für Notizen vorgesehen. Anmerkungen und Hinweise zur Durchführung der Übung können hier vermerkt werden.

Ausgangsstellungen

Die Ausgangsstellung für die Bewegte Pause ist entweder stehend oder sitzend. Die **Aufrichtung** in den beiden Ausgangsstellungen **Stehen** und **Sitzen** sollte mit den Teilnehmenden geübt werden. Beispielhafte Anleitung zur Ausgangsstellung:

Sitzen:

Stets darauf achten, dass die Stuhlrollen arretiert sind!

- ✓ Der Kopf wird entspannt aufrecht gehalten (Kinn parallel zum Boden)
- ✓ Die Schultern sinken leicht nach hinten und unten
- ✓ Der Brustkorb ist leicht nach vorne oben angehoben (als ob man stolz eine Medaille zeigen wolle)
- ✓ Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln
- ✓ Das Gesäß wird leicht in die Sitzfläche gedrückt
- ✓ Die Knie und Hüftgelenke sind im 90° Winkel gebeugt
- ✓ Die Knie sind im Lot über den Fußgelenken und in einer Linie mit den Oberschenkeln
- ✓ Die Füße haben Bodenkontakt und stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind ebenfalls hüftbreit auseinander

⁶ Wdh. = Wiederholung, Min. = Minute, Sek. = Sekunde

Stehen:

- ✓ Der Kopf wird entspannt aufrecht gehalten (Kinn parallel zum Boden)
- ✓ Die Schultern sinken leicht nach hinten und unten
- ✓ Der Brustkorb ist leicht nach vorne und oben angehoben
- ✓ Der Bauchnabel ist leicht nach innen oben gezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
- ✓ Das Becken ist leicht aufgerichtet, das Gesäß leicht angespannt
- ✓ Die Knie sind leicht gebeugt anstatt durchgestreckt
- ✓ Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander

Auch während der Übungen sollte immer wieder auf eine **aufrechte Haltung** hingewiesen werden, z. B. wenn die Übenden nach einer Drehbewegung wieder in die Mitte zurückkommen.

Bei den Teilnehmenden bewirkt dies eine Haltungssensibilisierung und erzeugt die notwendige Grundspannung, die für die Übungen notwendig ist. Die Grundspannung stabilisiert Rücken und Rumpf.

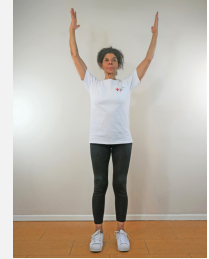
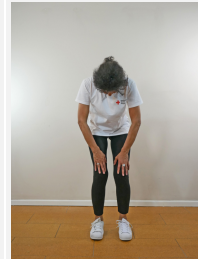
Bei der Durchführung von **Übungen im Einbeinstand** sollte stets auf eine entsprechende **Absicherung** (z.B. festhalten mit einer Hand an Stuhl, Tischkante oder Wand) geachtet werden, da Sturzgefahr bestehen kann. Die Teilnehmenden sollten darauf hingewiesen werden.

3.4.1. Aktivierung

1 Aktivierung		Oberkörperaktivierung
Muskulatur	• Bein-, Arm- und Bauchmuskulatur	
Hinweise	• Zunächst vom Sitzen zum Stehen kommen, die Kraft kommt dabei aus den Beinen	
Ausgangsstellung	• Stehen	
Durchführung	Im Stehen marschieren und dabei: • Arme gegengleich neben dem Körper vor- und zurückschwingen • Arme nach oben – im Wechsel rechts/links – strecken • Arme nach vorne boxen – im Wechsel rechts/links • Den rechten Ellenbogen vor dem Körper zum linken Knie führen, dann gegengleich Dauer: 20 – 30 Sek.	
Alternative	• Arme zusammen locker vor dem Körper nach rechts und links schwingen • Becken bleibt stabil • Blick folgt den Händen Dauer: 20 – 30 Sek.	
Notizen		

2 Aktivierung Walking	
Muskulatur	• Beinmuskulatur (im speziellen Oberschenkel- und Wadenmuskulatur)
Hinweise	• Arme schwingen leicht mit • Auf die Atmung achten
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Auf der Stelle langsam gehen, Arme locker seitlich am Körper mitschwingen • Schneller gehen, die Knie etwas mehr anheben, Arme schwingen dynamisch mit Dauer: 20 – 30 Sek. 
Alternativen	• Fersen anheben und auf Fußballen gehen • Gewicht auf Fersen verlagern und auf den Fersen gehen • Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten Dauer: 20 – 30 Sek. Wippen: • Ballenstand • Gewicht auf Fersen verlagern • Zurück in den Ballenstand – Übung mehrmals wiederholen Dauer: 20 – 30 Sek.
Notizen	

3 Aktivierung 12 Monate	
Muskulatur	• Bein- und Rumpfmuskulatur
Hinweise	• Die Lehrkraft erläutert, dass es lange und kurze Monate gibt • „Januar ist lang, Februar kurz, März lang...“ und so weiter
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Die Monate werden gemeinsam mit den TN gesprochen und jeweils mit einer kleinen Bewegung unterstützt: • Bei einem kurzen Monat: Knie beugen, Hände auf die Oberschenkel und Wirbelsäule abrollen (Katzenbuckel) • Bei einem langen Monat aufrichten, Arme hochstrecke Dauer: alle 12 Monate durchsprechen
Alternative	Stehen und Sitzen • Bei einem langen Monat: aufstehen • Bei einem kurzen Monat: hinsetzen ODER Stehen • Äpfel pflücken: auf Zehenspitzen stellen • Beide Arme nach oben strecken • Mit beiden Händen Äpfel pflücken • In die Kniebeuge gehen und „die Äpfel in den Korb legen, der auf dem Boden steht“ 5 – 10 Wdh.
Notizen	



3.4.2. Mobilisation

4 Mobilisation Mobilisation des Oberkörpers im Stehen	
Muskulatur	Nackenmuskulatur
Hinweise	- Auf eine aufrechte Haltung achten - Übungen langsam durchführen - Den Atem fließen lassen, bei Schwindel aufhören - Kopf nach jeder Übung wieder so ausrichten, dass der Blick nach vorne gerichtet ist
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	Übung 1 - Kopfnicken: Nach vorne blicken und beginnen, den Kopf abwechselnd langsam nach vorne und nach hinten zu neigen wie beim Nicken Übung 2 - Kopfseitneigen: Das rechte Ohr zur rechten Schulter bewegen, dann das linke Ohr zur linken Schulter Übung 3 - Kopfdrehen: Den Kopf zwischen den Schultern in einem Halbkreis bewegen. Den Kopf dafür nach vorne senken und anschließend in einem Halbkreis bewegen, der von einer Schulter zur anderen reicht (Kinn führt – Bewegung geht vom Kinn aus, so bleibt der Nacken während der Übung leicht gedehnt) Jeweils 8 – 10 Wdh. pro Übung 
Alternative	Den Kopf zur rechten Seite drehen und mehrmals nicken Wechsel auf die andere Seite 8 – 10 Wdh.
Notizen	

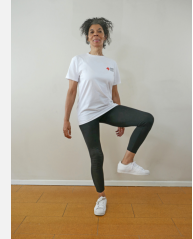
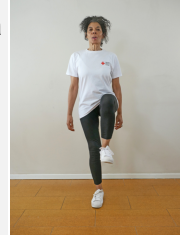
5 Mobilisation Mobilisation der Wirbelsäule	
Muskulatur	• Rückenstrecker, Rautenmuskel, Trapezmuskel
Hinweise	• Bei Rückenbeschwerden den Rücken nicht stark runden
Ausgangsstellung	• Stehen, leichte Grätsche
Durchführung	• Knie leicht beugen und mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen • Langsamer Wechsel zwischen geradem und rundem Rücken • Ausatmen bei rundem Rücken, Kinn zur Brust, Schulterblätter auseinanderführen • Einatmen bei geradem Rücken, Kinn parallel zum Boden, Schulterblätter zueinander führen 8 – 10 Wdh. 
Alternative	• Arme seitlich hängen lassen • Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts drehen – soweit es möglich ist • Becken dabei stets nach vorne ausrichten, die Bewegung erfolgt nur aus dem Oberkörper. Blick folgt den Armen ODER dem hinteren Arm 8 – 10 Wdh.
Notizen	

6 Mobilisation Mobilisation des Schultergürtels

Muskulatur	Schultermuskulatur
Hinweise	Schultern unten lassen
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	Übung 1 - Hände auf die Schultern ablegen, Ellenbogen sind gebeugt - Die Schultern langsam nach oben, hinten, unten, vorne kreisen - Dabei die komplette Bewegungsweite des Schultergelenkes ausreizen - Anschließend Arme leicht ausschütteln Übung 2 - Die Arme hängen locker neben dem Körper - Handinnenflächen nach vorne drehen – einen Moment halten – und wieder lockern 8 – 10 Wdh. pro Übung 
Alternative	Übung 1 - Schultern ohne Armbewegung nach vorne und nach hinten kreisen lassen ODER gestreckte Arme nach hinten und vorne kreisen lassen – eher langsam und bewusste Bewegungen durchführen Übung 2 - Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken – Handflächen zeigen nach oben - Handinnenflächen nach unten und hinten drehen und wieder zurück 8 – 10 Wdh. pro Übung
Notizen	

7 Mobilisation Mobilisation des Rumpfes	
Muskulatur	Schulter- und Rumpfmuskulatur
Hinweise	- Auf eine aufrechte Haltung während der Übung achten - Den Hals in Verlängerung der Wirbelsäule halten - nicht überstrecken
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	Schultern nach vorne fallen lassen, Kinn auf das Brustbein drücken, bis eine leichte Dehnung im Nacken und oberen Rücken spürbar ist (ggf. mit Händen sanft Druck nach unten ausüben). Dann Schultern zurückziehen, das Kinn leicht in Richtung Decke heben und das Brustbein nach vorne und oben strecken 6 – 8 Wdh. 
Alternative	Seitliche Beugung in der Taille, die Arme hängen seitlich locker am Körper - Mit dem Oberkörper zuerst zu einer Seite, dann zur anderen Seite beugen 6 – 8 Wdh. je Seite
Notizen	

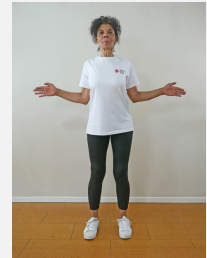
8 Mobilisation Mobilisation der Hüftgelenke	
Muskulatur	Gesäßmuskulatur, Beckenmuskulatur
Hinweis	• Oberkörper während der Durchführung aufrecht halten • TN mit einem künstlichen Hüftgelenk sollten nur kleine kreisende Bewegungen durchführen • bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl festhalten
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Gewicht auf das rechte Bein verlagern und leicht beugen • Das linke Bein anheben, bis das Knie in etwa auf der Höhe der Hüfte ist, Winkel im Kniegelenk halten • Große, kreisende Bewegungen im Hüftgelenk ausführen, dabei Knie von innen nach außen kreisen • Richtungswechsel -Knie von außen nach innen kreisen 6 – 8 Wdh., anschließend Seite wechseln
Alternative	• Schulterbreiter Stand • Hände in die Taille stützen • Becken langsam wie eine quer liegende Acht bewegen • Erst in die eine Richtung, dann in die andere • Kleine Kreise, dann große Kreise • Die kreisenden Bewegungen sind langsam und kommen nur aus dem Becken • Ruhig und gleichmäßig weiter atmen 8 – 10 Wdh., anschließend Richtungswechsel
Notizen	



9 Mobilisation Mobilisation Brustwirbelsäule	
Muskulatur	• Rückenstrecker, Brustmuskulatur
Hinweise	• Die Atmung unterstützt die Bewegung
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Becken ist nach vorne gerichtet • Blick ist während der Übung ebenfalls nach vorne gerichtet • Arme vor der Brust verschränken • Schultern nach hinten kreisen - Abwechselnd rechte und linke Schulter nach hinten bewegen 8 – 10 Wdh. je Seite, anschließend Schultern nach vorne kreisen  
Alternative	• Arme rechts und links des Körpers Richtung Boden strecken, • Ausatmen - Schultern nach vorne und Kinn zur Brust bringen, dabei die Daumen nach innen drehen, oberer Rücken wird rund • Einatmen - Schultern nach oben und hinten-unten führen, Kinn parallel zum Boden halten, dabei die Daumen nach außen drehen, Schulterblätter zusammen führen / oberer Rücken wird aufrecht 8 – 10 Wdh.
Notizen	

3.4.3. Kräftigen und Dehnen

10 Kräftigung Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur	
Muskulatur	Schultermuskulatur, Rautenmuskel
Hinweise	Während der Anspannung auf eine regelmäßige Atmung achten
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Oberarme liegen nah am Körper an und bleiben dort - Unterarme zeigen im rechten Winkel nach vorne - Nun die Unterarme kontrolliert nach außen drehen und dabei die Schulterblätter zusammenziehen Spannung 5 Sek. lang halten - Lösen und lockern 6 – 8 Wdh.
Alternative	- Die Arme befinden sich in U-Form auf Schulterhöhe seitlich neben dem Kopf, die Handflächen zeigen zueinander - Nun die Ellbogen und Schulterblätter nach unten Richtung Hüftknochen ziehen, dabei gleichzeitig die Schulterblätter zusammen und nach unten ziehen Spannung 5 Sek. lang halten - Anschließend die Arme zur Decke strecken - Danach Arme lockern 6 – 8 Wdh.
Notizen	



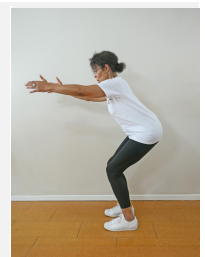
11 Kräftigung Schräge Bauchmuskulatur im Sitzen

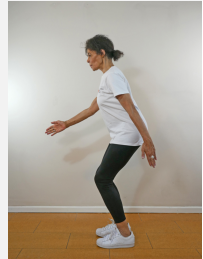
Muskulatur	Schräge Bauchmuskulatur
Hinweise	- Das Becken stabil halten und aus dem Bauch heraus arbeiten - Auf regelmäßige Atmung achten
Ausgangsstellung	Sitzen
Durchführung	- Mit geradem Rücken mittig auf den Stuhl setzen (nicht anlehnen) - Hände hinter dem Kopf verschränken - Linker Ellenbogen zum rechten angehobenen Knie führen - Zurück in die Ausgangsstellung 6 – 8 Wdh., anschließend Seite wechseln
Alternative	- Auf der vorderen Sitzhälfte Platz nehmen - Hände über Kreuz auf die Brust legen - Den aufgerichteten Oberkörper leicht nach hinten lehnen und wieder nach vorne bringen, dabei die Grundspannung erhalten und die Wirbelsäule aufgerichtet halten 6 – 8 Wdh.
Notizen	

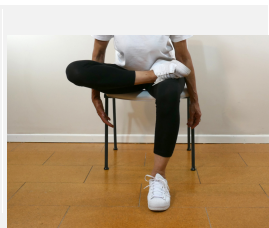


12 Kräftigung Kräftigung der Beinmuskulatur

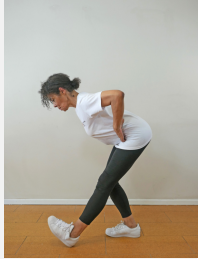
Muskulatur	Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur
Hinweise	- gerader Oberkörper, Vorkippen vermeiden - bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl festhalten
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Hüftbreiter Stand - Arme nach vorne ausstrecken - Das Gesäß nach hinten/unten schieben, indem die Knie gebeugt werden - Blick nach vorne richten, den Rücken gerade und aufrecht halten - Zurück in die Ausgangsstellung 8 – 10 Wdh.
Alternative	- Mit geradem Rücken mittig auf den Stuhl setzen (nicht anlehnen), Stuhl feststellen – dass er nicht rollt oder rutscht - Arme vor der Brust verschränken oder ausstrecken - Aus der Kraft der Beine in den Stand aufrichten – (Beine in Endposition strecken) und wieder auf Stuhl setzen 8 – 10 Wdh.
Notizen	



13 Kräftigung Kräftigung der Rumpfmuskulatur	
Muskulatur	Bauchmuskulatur, Trapezmuskel, Rückenstrecker
Hinweise	Atem weiter fließen lassen
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Die Beine sind leicht gebeugt - Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Mit gestreckten Armen kurze, kräftige Pendelbewegungen nach vorne und hinten durchführen - Oberkörper und Hüfte bleiben währenddessen stabil - Aufrichten und Arme lockern Dauer: 10 – 15 Sek. 
Alternative	- Beide Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt, die Hände zusammengelegt - beim Einatmen beide gestreckt nach hinten führen - Daumen zeigen nach oben - beim Ausatmen: Beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken und die Hände zusammenlegen 8 – 10 Wdh., anschließend aufrichten und Arme lockern
Notizen	

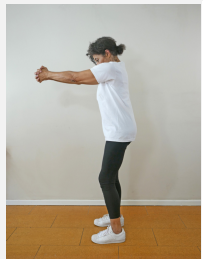
14 Dehnen Dehnung der Gesäßmuskulatur	
Muskulatur	Gesäßmuskulatur
Hinweise	- Überstreckung der Halswirbelsäule vermeiden - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Ausgangsstellung	Sitzen
Durchführung	- Aufrecht auf dem vorderen Teil des Stuhls setzen - Das rechte Fußgelenk wird auf den linken Oberschenkel oberhalb des Knies abgelegt - der aufrechte Körper wird gerade nach vorne bewegt (Bauch Richtung Oberschenkel) - Eine Dehnung im Gesäß sollte nun spürbar sein Dehnung 10 – 15 Sek. halten, anschließend Beinwechsel 
Notizen	

15 Dehnung Dehnung der Hüftbeugemuskulatur	
Muskulatur	Hüftbeugemuskulatur
Hinweise	- Hohlkreuz vermeiden, Körpermitte stabilisieren, indem Sie den Bauchnabel leicht nach innen ziehen - Das Becken bleibt nach vorne ausgerichtet
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Ausfallschritt: das Gewicht auf das linke Bein verlagern das rechte Bein in weiter Schrittstellung nach vorne setzen, Füße sind hüftbreit aufgestellt, beide Fußspitzen zeigen nach vorne - Das vordere rechte Knie ist gebeugt und befindet sich dabei über dem rechten Fußgelenk - Das hintere linke Bein ist leicht gebeugt, Ferse ist vom Boden angehoben - Das Becken nun bei geradem Oberkörper sanft nach vorne-unten schieben - Arme können in die Taille gestützt werden - Eine Dehnung in der Leistenregion sollte spürbar sein Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten, Beinwechsel und wiederholen
Alternative	Bei Gleichgewichtsproblemen Hände auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines ablegen oder hinteres Knie absetzen Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten, Beinwechsel und wiederholen
Notizen	
	
16 Dehnung Dehnung der Oberschenkelvorderseite	
Muskulatur	vierköpfiger Oberschenkelmuskel
Hinweise	- Standbein im Kniegelenk leicht gebeugt halten - bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl festhalten
Ausgangsstellung	Aufrechter Stand
Durchführung	den Rechten Fußspann fassen, Ferse sanft nach hinten zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten, Kniegelenke nebeneinander halten Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten, anschließend Beinwechsel
Notizen	
	

17 Dehnung Dehnung der Oberschenkelrückseite	
Muskulatur	hintere Oberschenkelmuskulatur
Hinweise	Bei Schmerzen Hüftbeugung reduzieren!
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Hände in die Taille stützen - Das rechte Standbein ist leicht gebeugt, das linke Bein wird nach vorne gestreckt und auf die Ferse gestellt - Knienelenke befinden sich nebeneinander - Die linke Fußspitze nun leicht anziehen, das Gesäß langsam nach hinten-unten schieben, bis eine Dehnung im hinteren Oberschenkel zu spüren ist - Rücken dabei gerade halten - Der Bauch möchte Richtung Oberschenkel Dehnung 10 – 15 Sek. halten, anschließend die Seite wechseln 
Alternative	- Füße überkreuzen, Arme hängen locker vor dem Körper - Oberkörper langsam nach vorne – unten beugen, bis eine Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels spürbar ist Dehnung 10 – 15 Sek. halten, anschließend Beinwechsel
Notizen	

18 Dehnung Dehnung der Brustmuskulatur	
Muskulatur	Großer und kleiner Brustmuskel
Hinweise	Während der Dehnung die Atmung nicht vergessen
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Füße und Becken zeigen nach vorn - Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten führen - Dehnung 10 Sek. halten und wiederholen 
Alternative	- Füße und Becken zeigen nach vorn - Die Schultern sanft nach hinten ziehen und entspannen, den Rücken dabei aufgerichtet halten - Die Finger in Höhe des Gesäßes hinter dem Rücken verschränken - Die Arme mit den verschränkten Fingern nun nach oben in Richtung Decke sanft anheben und dabei die Schulterblätter zusammendrücken Dehnung 10 Sek. halten und wiederholen
Notizen	

19 Dehnung Dehnung der Unterarmmuskulatur	
Muskulatur	• Armmuskulatur
Hinweise	• Der Arm soll gestreckt sein
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• den rechten Arm nach vorne strecken, die Handinnenfläche zeigt nach oben • mit der linken Hand die Finger und Handfläche der rechten Hand fassen und Richtung Unterarm ziehen • die entstehende Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten, anschließend Arm wechseln 
Alternative	• Im Stand die Handflächen so auf die Tischplatte legen, dass die Fingerspitzen zum Körper zeigen • Arme strecken und den Oberkörper sanft nach hinten bewegen, bis eine Dehnung in der Unterarm Innenseite spürbar ist • Dehnung ca. 10 Sek. halten, dann lockern • Übung wiederholen
Notizen	

20 Dehnung Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur	
Muskulatur	• Trapezmuskel (oberer und mittlerer Anteil), Schulterblattheber, Rautenmuskulatur
Hinweise	• Dehnung verstärken: Arme behutsam weiter nach vorne strecken
Ausgangsstellung	• Stand
Durchführung	• Arme vom Körper nach vorne strecken und die Hände ineinander falten • Kinn zur Brust führen, bis die Dehnung zwischen den Schulterblättern und im Nackenbereich spürbar ist. Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten, anschließend Übung wiederholen 
Alternative	• Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden
Notizen	

21 Dehnung und Kräftigung Wechselspiel: dehnen und kräftigen

Muskulatur	Rückenstrecker, Trapezmuskel oberer Anteil, Schulterblattheber
Hinweise	Auf die Atmung achten
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	Dehnung - Hände an den Hinterkopf, Ellenbogen zeigen nach vorne - Kopf sanft in Richtung Brustbein ziehen - Sobald eine Dehnung im Nacken zu spüren ist, Position halten - Zur Verstärkung der Dehnung die Ellenbogen weiter zusammenbringen Dehnung ca. 10 – 15 Sek. halten 
Alternative	- Kräftigung - Ellenbogen zeigen nach vorne - Hände hinter dem Kopf verschränken - Rückenmuskulatur anspannen und den Kopf kontrolliert gegen die haltenden Hände nach oben drücken Dehnung 10 Sek. halten - das Wechselspiel aus Anspannen, Lockerlassen und Dehnen mehrmals wiederholen Übungsdauer insgesamt: etwa 1 – 1 ½ Min.
Notizen	

22 Dehnung Dehnung des Rumpfmuskulatur im Sitzen

Muskulatur	Rückenstrecker, Trapezius, Rautenmuskel.
Hinweise	- Dehnung und Entspannung der gesamten Rumpfmuskulatur - Bei Blutdruckerhöhung: Kopf oberhalb der Knie lassen (siehe Abbildung)
Ausgangsstellung	Sitzen
Durchführung	- Auf dem vorderen Teil des Stuhls sitzen, die Füße sind aufgestellt, Oberschenkel sind dabei leicht gespreizt - Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt Variante 1) - Die Arme Richtung Decke ausstrecken, Finger ineinander verschränken - Die rechte Oberkörperseite dehnen, indem die linke Hand den rechten Arm Richtung Decke und nach links zieht, dabei den Oberkörper und den Kopf etwas zur linken Seite verlagern Dehnung 10 Sek. halten, anschließend Seitenwechsel Variante 2) - Den Oberkörper vorbeugen und den Kopf zwischen die Knie ziehen - die Arme locker seitlich mit den Händen Richtung Boden hängen lassen Dehnung 10 Sek. halten, dann lockern und wiederholen Variante 1)  Variante 2) 
Alternative	Übung kann auch im Stand durchgeführt werden, Beine leicht gebeugt, Arme hängen vor dem Körper und ziehen den gerundeten Oberkörper nach unten - bei Blutdruckerhöhung Kopf oberhalb der Knie lassen Dehnung 10 Sek. halten, dann lockern und wiederholen
Notizen	

23 Dehnung Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur	
Muskulatur	Kopfwender, Schulterblattheber, Trapezmuskel oberer Anteil
Hinweise	- Die Schultern tief halten - Gleichmäßig ein- und ausatmen - Behutsam dehnen, ruckartige Bewegungen vermeiden - Bei Auftreten von Schwindel oder Kribbelempfindungen Übung abbrechen
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	- Kopf zur rechten Schulter neigen bis auf der gegenüberliegenden Seite eine Dehnung in den Nackensträngen spürbar ist - Verstärkung der Dehnung durch Strecken des linken Armes Richtung Boden 10 – 15 Sek. halten, anschließend Seitenwechsel, 1 – 2 Wdh. 
Alternative	- Kopf nach vorne neigen und den Blick dabei zur rechten Achselhöhle richten - Auf der gegenüberliegenden Seite sollte eine leichte Dehnung zu spüren sein - Verstärkung der Dehnung durch Strecken des linken Armes Richtung Boden 10 -15 Sek. halten, anschließend Seitenwechsel, 1 – 2 Wdh.
Notizen	

3.4.4. Koordination

24 Koordination Mensch, Kamel und Affe	
Muskulatur	Alle großen Muskelgruppen
Hinweise	Übung erst langsam durchführen, Tempo allmählich steigern
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	„Menschengang“: auf der Stelle gehen, die Arme schwingen, gegengleich zu den Beinen „Kamelgang“: auf der Stelle gehen, dabei mit dem rechten Fuß den rechten Arm vorbringen, mit dem linken Fuß den linken Arm „Affengang“: auf der Stelle gehen, dabei schwingen beide Arme gleichzeitig vor und zurück - Diese 3 Gangarten im Wechsel ausführen Dauer: 20 – 40 Sek. Menschengang  Affengang 1)  Kamelgang  Affengang 2) 
Alternative	- Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden - Dabei entsprechenden Bewegungen mit Armen und Beinen durchführen Dauer: 20 – 40 Sek.
Notizen	

25 Koordination Den Verkehr regeln

Muskulatur	Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur
Hinweise	Überforderung vermeiden, Zeit einräumen und das Niveau individuell zur Gruppe einschätzen
Ausgangsstellung	Stehen
Durchführung	Variante 1) - Zunächst die Arme wie folgt bewegen: Beide Arme nach vorne auf Schulterhöhe strecken, dann nach oben über Kopf und zur Seite auf Schulterhöhe. Von dort wieder nach vorne, dann nach oben usw.; diese Bewegungsabfolge einige Male wiederholen Dauer: 20 – 30 Sek. Variante 2) - Beide Arme in dieser Bewegungsabfolge zeitlich versetzt bewegen: Den rechten Arm nach vorne strecken, während der linke Arm schon nach oben gestreckt wird; nun beide Arme gleichzeitig immer eine Position weiterbewegen, d. h. den rechten Arm nach oben führen, gleichzeitig den linken Arm zur Seite usw. Dauer: 20 – 30 Sek. Variante 1)  Variante 2) 
Alternative	Zeitlich versetzten Bewegungsabfolge – da es sich um eine komplexe Übung handelt empfiehlt es sich, zunächst jeden Arm einzeln zu bewegen und danach erst beide Arme Dauer: 20 – 30 Sek.
Notizen	

26 Koordination Hand-Finger-Übung	
Muskulatur	• Arm- und Handmuskulatur
Hinweise	• Übung erst langsam durchführen, Tempo allmählich steigern
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Hände vor dem Körper heben, mit Handflächen zueinander • Zeigefinger der linken Hand und Daumen der rechten Hand berühren sich • Jetzt an beiden Händen Finger für Finger wechseln. Zuerst zu Mittelfinger-Daumen, dann Ringfinger-Daumen, dann kleiner Finger-Daumen. Anschließend wieder zurück, Ringfinger-Daumen, Mittelfinger-Daumen und zum Schluss wieder Zeigefinger -Daumen Dauer: 20 – 30 Sek.
Alternative	• Daumen und Zeigefinger der linken Hand berühren sich • Daumen und kleiner Finger der rechten Hand berühren sich • Jetzt wechseln Sie an der linken Hand Finger für Finger erst zu Mittelfinger-Daumen, dann Ringfinger-Daumen, dann kleiner Finge- Daumen. Dann wieder zurück, also Ringfinger-Daumen, Mittelfinger-Daumen und zum Schluss wieder Zeigefinger-Daumen • Mit der rechten Hand beginnen Sie die Übung gegengleich, ausgehend vom kleinen Finger, der den Daumen berührt, zum Zeigefinger und wieder zurück • Mit beiden Händen gleichzeitig und im Wechsel synchron zueinander ausführen Dauer: 20 – 30 Sek.
Notizen	

3.4.5. Entspannung

27 Entspannung Atemübung: Zur Ruhe kommen	
Muskulatur	• Brust und Bauchmuskulatur
Hinweise	• Atemübungen helfen sich schnell zu entspannen • 3-mal pro Übung • Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund • Diese Entspannungsübung lässt sich jederzeit zwischendurch sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführen
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	<u>Lungenspitzenatmung</u> • Hände von unten nach oben auf die Schlüsselbeine legen, die Fingerspitzen liegen in der Grube oberhalb der Schlüsselbeine • Bewusst von unten nach oben einatmen • Einatmend: spüren wie sich der Brustkorb und Schlüsselbeine leicht heben • Ausatmend: spüren wie sich der Brustkorb und Schlüsselbeine sinken <u>Brustatmung</u> • Hände an die Rippenbögen legen, die Fingerspitzen zeigen zueinander • Einatmend: spüren wie sich der Brustraum sich hebt und weitet • Ausatmend: spüren wie sich der Brustraum sinkt und sich entspannt <u>Bauchatmung</u> • Hände auf den Bauch legen • Einatmend: spüren wie sich die Bauchdecke sich hebt • Ausatmend: spüren wie sich die Bauchdecke entspannt sinkt Dauer: jeweils 20 – 30 Sek.
Alternative	• Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden
Notizen	

28 Entspannung Blitzenspannung	
Muskulatur	• Alle großen Muskelgruppen
Hinweise	• Diese Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung der Muskelpartien bewirkt eine wohlige Wärme und ein angenehmes Schweregefühl im Körper • Mit dieser Blitz-Entspannungsübung können Sie innerhalb kürzester Zeit Ruhe und neue Energie tanken • Atmung unbedingt während der Anspannungsphase weiter fließen lassen • Diese Entspannungsübung lässt sich jederzeit zwischendurch sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchführen. • Menschen mit Rheuma oder Arthrose sollten die Muskelanspannung nicht so fest durchführen
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Atmen Sie ein paar Mal tief durch • Spannen Sie dann Ihren Körper an – alle Körperpartien, alle Muskeln, die Sie bewusst beeinflussen können. Steigern Sie diese Spannung, soweit es Ihnen möglich ist, dann halten der Körperspannung Dauer: 15 – 20 Sek., dabei weiteratmen • Dann entspannen Sie Ihren Körper • Die gleiche Abfolge ein weiteres Mal • Abschließend wieder mehrmals tief durchatmen • Aufrecht stehen, sich recken und strecken
Alternative	• Übung kann auch im aufrechten Sitz auf dem Stuhl durchgeführt werden, die Füße haben Bodenkontakt
Notizen	

3.4.6. Entspannung der Augenmuskulatur

Zusätzlich zu den nachstehenden Übungen helfen auch:

- regelmäßiges Lüften, um trockene Raumluft zu vermeiden
- ausreichend (Tages-) Licht, um die Augen nicht unnötig anzustrengen
- Bildschirmpausen einlegen, in die Ferne schauen, um die Augen zu entspannen

29 Entspannung Augenentspannung	
Muskulatur	• Augenmuskeln
Hinweise	• Brillenträger nehmen bitte die Brille ab und legen sie sicher beiseite • Übungen kann man mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen. • Zwischen den Übungen Handballen auf die Augen legen und entspannen • Atem fließen lassen
Ausgangsstellung	• Durchführung sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich
Durchführung	• Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, Wirbelsäule ist aufrecht • geradeaus schauen auf einen beliebigen Punkt • Augen in mäßigem Tempo so weit wie es geht nach rechts bewegen und genauso wieder zurück und ganz nach links, 6 – 8 Wdh. • Danach Augen von oben nach unten führen und wieder zurück, 6 – 8 Wdh. • Jetzt die Augen diagonal von rechts oben nach links unten bewegen und zurück, 6 – 8 Wdh. • Zuletzt folgt die Diagonale von oben links nach unten rechts, 6 – 8 Wdh.
Alternative	• Variante 1) • Blinzeln: Augenlider 1 Min. lang locker schließen und wieder öffnen. (bei langem Arbeiten vor dem Bildschirm verringert sich die Häufigkeit des natürlichen Blinzeln. Blinzeln erzeugt einen Tränenfilm und macht dadurch die Augenbewegungen wieder geschmeidiger. Variante 2) • Augen schließen • Augen kreisen langsam, im Uhrzeigersinn und anschließend gegen den Uhrzeigersinn, 6 – 8 Wdh. je Richtung • Augen kreisen in Form einer liegenden Acht. 6 – 8 Wdh. je Richtung
Notizen	

30 Entspannung Erwärmung der Augen

Muskulatur	• Augenmuskulatur
Hinweise	• Im Stand: Ellenbogen am Körper lassen • Darauf achten, dass während der Übung die Atmung fließt und die Schultern unten bleiben
Ausgangsstellung	• Stehen
Durchführung	• Handinnenflächen aneinander reiben, bis sie warm sind • Hände leicht gewölbt auf die geschlossenen Augen legen, so dass kein Licht durchdringt • Schultern nach unten sinken lassen Dauer 20 – 30 Sek. dann die Hände wieder herunternehmen • langsam die Augen öffnen, um sie wieder an das Licht zu gewöhnen. • mehrmals am Tag wiederholen
Alternative	• Übung im Sitzen durchführen, dabei Ellenbogen auf der Tischplatte abstützen
Notizen	



3.5. Bewegungsgeschichten

Bei den Bewegungsgeschichten handelt es sich um kurze Bewegungsanleitungen mit einer Dauer von ungefähr 2 bis 4 Minuten, die am Platz von den Teilnehmenden sitzend oder stehend durchgeführt werden können. Die Bewegungsgeschichten können separat durchgeführt werden oder in eine Bewegte Pause mit Übungen aus dem Übungspool eingefügt werden. In der Regel decken sie nicht alle 5 Bausteine ab. Spaß, Kreativität und Motivation stehen im Vordergrund.

Diese kurze Bewegungsform eignet sich besonders gut zur Auflockerung von Lerngruppen. Der Spaßfaktor spielt hierbei eine große Rolle. Die Bewegungsgeschichten sollen außerdem zur Entlastung bei ständigem Sitzen und anstrengender Tätigkeit führen, indem sie:

- den Kreislauf anregen,
- die Koordination und Konzentration fördern,
- einseitige Belastungen vermindern,
- die Motorik schulen,
- die Vorstellungskraft stärken und
- Spaß und Motivation der Gruppe fördern.

Die in diesem Leitfaden dargestellten Bewegungsgeschichten sind so aufgebaut, dass in der linken Spalte „**Erzählung**“ der Ablauf der Geschichte erzählt wird und in der rechten Spalte

„**Bewegungsaktivitäten**“ die von den Teilnehmenden durchzuführenden Bewegungen beschrieben werden.

Die **Durchführung** ist einfach. Die Lehrkraft macht die Übung vor und lädt die Teilnehmenden zum Mitmachen ein. Die Texte sollten möglichst flüssig gesprochen werden. Dazu am besten vorher die Übungen selbst ausprobieren und ein- bis zweimal durchsprechen, um sich mit der Geschichte und dem Ablauf vertraut zu machen. Bei der Durchführung zuerst den Text aus der Spalte Erzählung vorsagen und dann die Bewegungsaktivität der gleichen Zeile. In diesem Schema folglich Zeile für Zeile die Bewegungsgeschichte erzählen.

Für alles gibt es eine **passende Geschichte**. So können Bewegungsgeschichten beispielsweise **Alltagssituationen umschreiben** (ein Einkauf im Baumarkt oder mit dem Lift fahren), **Berufsbilder beschreiben** (Feuerwehrfrau, Polizist) oder **Erlebnisse nacherzählen** (ein Besuch im Zoo oder auf der Rennbahn). Wichtig für die Gestaltung einer eigenen Bewegungsgeschichte ist die **bildliche und fantasievolle Vorstellung einer Bewegung**. So kann ein „schwankendes Schiff“ beispielsweise durch ein links und rechts Neigen des Kopfes dargestellt und dadurch im Handumdrehen zur Lockerungsübung für die Nackenmuskulatur werden.

Wer Bewegungsgeschichten mit eigenen Ideen selbst zusammenstellen möchte, sollte bei der Auswahl von Übungen auf Folgendes achten:

- Die Übungen sollten allein durchführbar sein (nicht immer sind Partner verfügbar)
- Es muss genügend Platz zum Durchführen der Bewegungen zur Verfügung stehen

Für die **Planung einer eigenen Bewegungsgeschichte** eignen sich die Übungen aus dem Übungspool. Dies hat den Vorteil, dass die Teilnehmenden mit den Bewegungen vertraut sind und auch wissen, dass es sich hierbei um effektives Üben handelt.

Nachstehend finden Sie **5 exemplarische Bewegungsgeschichten** zur bewegten Pausengestaltung.

Zur Rennbahn

Erzählung

Die Sonne lacht ins Zimmer: Ah, genau das richtige Wetter für einen Rennbahnbesuch.

Sie treten vor die Haustür und genießen die Wärme.

Die Rennbahn ist in der Nähe, so dass Sie zu Fuß gehen können.

Auf der Rennbahn ist es voll. Sie suchen nach einem freien Platz.

Kein Platz frei. Sie bleiben stehen und verfolgen das Rennen.

Sie fangen an zu träumen und versetzen sich in die Lage des Jockeys. Sie traben zum Start und kommen an der VIP-Lounge vorbei.

Startschuss, das Pferd läuft los.

Erste Kurve nach rechts.

Oh, eine Kurve nach links.

Einsatz zeigen! Jetzt kommt der Wassergraben.

Wieder weitertraben.

Die Zielgerade ist in Sicht.

Das Ziel - endlich!

Vielen Dank fürs Mitmachen.

Bewegungsaktivitäten

Stehen Sie auf, strecken Sie sich der Sonne entgegen, mit den Armen nach oben.

Umarmen Sie sich und reiben sich mit Ihren Händen kräftig über die Schulterblätter.

Gehen Sie auf der Stelle.

Bleiben Sie stehen und schauen Sie zuerst über die rechte, dann über die linke Schulter nach hinten.

Drehen Sie sich wieder nach vorne.

Gehen Sie auf der Stelle. Mit der rechten und der linken Hand grüßen Sie nach oben zu den Zuschauertribünen und nicken huldvoll.

Gehen Sie so schnell wie möglich auf der Stelle.

Weiter so schnell wie möglich auf der Stelle gehen und dabei den Oberkörper deutlich nach rechts dehnen oder lehnen.

Weiter so schnell wie möglich auf der Stelle gehen und dabei den Oberkörper deutlich nach links dehnen oder lehnen.

Sie gehen etwas in die Hocke, halten kurz und richten sich wieder auf.

Gehen Sie wieder schnell weiter.

Klopfen Sie sich mit den Händen auf die Oberschenkel.

Geben Sie kräftigen Applaus!

Ausflug in den Zoo

Erzählung

Sie sind soeben aufgewacht.

Damit Sie so richtig in Schwung kommen...

Sie machen sich auf den Weg in den Zoo.

Im Zoo angekommen, kommen Sie zuerst an den Flamingos vorbei. Die Flamingos stehen auf einem Bein.

Sie gehen weiter zu den Kamelen.

Sie gehen weiter zu den Pinguinen.

Sie bewegen sich wie die Kängurus.

Sie gehen weiter und kommen zu den Affen, die etwas müde in ihrem Gehege sitzen.

Um diese etwas aufzumuntern...

Zum Schluss gehen Sie in das Reptilienhaus zu den Riesenschlangen.

Bewegungsaktivitäten

Stellen sich aufrecht hin und recken und strecken Sie sich.

...schwingen Sie beide Arme zusammen locker vor dem Körper nach rechts und links. Das Becken bewegt sich nicht mit. Der Blick folgt den schwingenden Armen.

Gehen Sie auf der Stelle und rollen dabei bewusst Ihre Füße von den Zehen bis zu den Fersen ab.

Heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein an.

Gehen Sie im Kamelgang bzw. Passgang. (siehe Übung 24)

Watscheln Sie wie Pinguine auf der Stelle.

Gehen Sie auf der Stelle und boxen in die Luft, abwechselnd nach rechts, nach links und zur Mitte.

...machen Sie ein paar lustige Bewegungen.

Bewegen Sie sich wie eine Schlange: Beine leicht grätschen und Knie beugen. Sich mit den Händen auf den Knien abstützen. Sich die Wirbelsäule als Schlange vorstellen und diese Bewegung nachahmen: Bewegung schlängelnd vom Nacken ausgehend, langsam und fließend zwischen geradem und rundem Rücken wechseln.

Der Fahrstuhl

Erzählung

Sie haben es wieder einmal sehr eilig.

Und weil Sie es so eilig haben, nehmen Sie den Fahrstuhl.

Sie drücken auf den falschen Knopf und erreichen das Obergeschoss.

Sie bemerken nun, dass der Fahrstuhl defekt ist und in die 2. Etage fährt.

Sie erreichen die 1. Etage.

Sie sind im Untergeschoss.

Und wieder geht es in das Obergeschoss.

Sie sind endlich angekommen und gehen in Ihr Büro.

Bewegungsaktivitäten

Laufen Sie zügig auf der Stelle.

Stehen Sie aufrecht und strecken beide Arme nach vorne aus.

Gehen Sie nun auf die Zehenspitzen und strecken die Arme nach oben.

Senken Sie das Gesäß leicht nach unten.

Senken Sie das Gesäß noch weiter nach unten.

Gehen Sie noch etwas tiefer in die Hocke.

Gehen Sie nun auf die Zehenspitzen und strecken die Arme nach oben.

Stellen Sie sich bitte an Ihren Arbeitsplatz und bevor Sie zu arbeiten beginnen, führen Sie die Wadenpumpe mehrmals durch. Heben Sie Ihre Ferse und senken sie wieder. Anschließend heben Sie Ihre Zehenspitzen und senken sie wieder. Wiederholen Sie diesen Vorgang ein paar Mal.

Besuch im Baumarkt

Erzählung

Sie gehen jetzt einkaufen in den Baumarkt.

Dort nehmen Sie einen Einkaufswagen.

Sie gehen ein paar Meter weiter.

Sie bleiben stehen.

Danach gehen sie einige Meter weiter. Sie greifen einen Hammer links oben aus dem Regal und probieren ihn sofort aus.

Danach legen Sie...

Zu Hause angekommen...

Los geht's!

Kurz mal eine Pause machen und die Arme lockern.

Ja, das schaut prima aus!

Stehen Sie für einen Moment ganz ruhig da.

Geschafft!

Bewegungsaktivitäten

Stehen Sie auf und gehen auf der Stelle.

Nehmen Sie beide Hände angewinkelt vor den Körper und schieben den Einkaufswagen vor sich her.

Schauen Sie nach rechts oben ins Regal.

Holen Sie von rechts oben eine Säge und probieren diese mit einigen Sägebewegungen in verschiedene Richtungen aus. Legen Sie diese dann in den Einkaufswagen.

Machen Sie mehrere Hammerbewegungen nach rechts, links und nach vorne.

...den Hammer zur Säge in den Wagen, gehen zur Kasse, setzen Ihr nettestes Lächeln auf, bezahlen, ziehen Ihre Karte durch und ab nach Hause.

...packen Sie mit rechts die Säge und packen zugleich mit links den Hammer und setzen beides gleichzeitig ein.

Rechts sägen und links hämmern – vergessen Sie Ihr Lächeln nicht – dranbleiben!

Werfen Sie die Säge von rechts unten weit nach links oben, wenn diese hoch in der Luft ist, werfen Sie den Hammer von links unten nach rechts oben, fangen beides nacheinander auf und wiederholen das.

Jetzt links sägen und rechts hämmern.

Und nun werfen Sie Hammer und Säge hinter sich.

Halten Sie inne und spüren in den Körper hinein. Wer will, kann dabei die Augen schließen.

Schneespaziergang

Erzählung

Bewegungsaktivitäten

Die Geschichte beginnt sitzend auf dem Stuhl, dann wird in den Stand gewechselt.

Heute ist ein herrlicher Wintertag. Es hat geschneit und die Sonne scheint. Sie wollen einen Schneespaziergang machen und ziehen sich erstmal warm an.

Steigen Sie in Ihre Stiefel, ziehen sich einen Mantel an, wickeln einen Schal um den Hals, setzen sich eine Mütze auf, ziehen sich die Handschuhe an und gehen vor die Tür.

Bevor Sie losgehen, müssen Sie noch Schnee fegen.

Fegen Sie den Schnee vor der Haustür von rechts nach links.
Anschließend gehen Sie beschwingt weiter in Richtung Park.
Gehen Sie mit großen Schritten auf der Stelle und schwingen dabei die Arme mit.

„Ihr Nachbar Herr Müller schippt Schnee.“

Winken Sie ihm fröhlich zu und gehen Sie zügig weiter auf der Stelle.

An der Straße bleiben Sie stehen.

Bleiben Sie stehen, schauen nach rechts und links, machen einen großen Schritt über den Schneehaufen, gehen über die Straße. Auf der anderen Straßenseite angekommen wieder einen großen Schritt über den Schnee machen, um auf den Bürgersteig zu kommen.

Beschwingt weitergehen.

Mit großen Schritten auf der Stelle gehen und dabei die Arme mitschwingen.

Sie sind am Stadtpark angekommen, hier sind die Wege nicht so gut geräumt.

Gehen Sie vorsichtig: Mal kleine Schritte und mal große Schritte, mal auf den Hacken, dann auf den Zehenspitzen.

Auf der Wiese bauen Kinder einen Schneemann

Helfen Sie mit, die Schneekugel durch den Schnee zu rollen: Sie beugen sich nach vorne und rollen den (imaginären) Ball von einer Seite auf die andere. Dann heben Sie den Ball mit beiden Händen hoch und setzen ihn auf einen anderen Ball.

Wieder vorsichtig weitergehen.

Machen Sie wieder abwechselnd kleine und große Schritte, mal auf den Hacken, dann auf den Zehenspitzen.

Auf den Bäumen und Sträuchern liegt der glitzernde Schnee. Wenn Sie an den tiefhängenden Ästen vorbeikommen,

Schütteln Sie sich und klopfen Arme und Rumpf ab.

fällt der Schnee direkt auf Sie und Sie klopfen den Schnee vom Mantel ab.

Zuhause angekommen, schließen Sie die Augen und wärmen Ihr Gesicht

Dazu die Handinnenflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Hände leicht gewölbt auf die geschlossenen Augen legen, so dass kein Licht durchdringt, einige Atemzüge halten. Nach 20 – 30 Sek. die Hände sinken lassen. Langsam die Augen öffnen.

4. Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Es ist nie zu spät, seinen Alltag bewegter zu gestalten. Dieses Kapitel beinhaltet für Sie als Kursleitung eine Reihe von Tipps und Informationen, wie Sie Ihre Kursteilnehmenden dazu anregen können mithilfe verschiedener Übungen mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Die Teilnehmenden sollen erfahren, dass Bewegung eine hohe Relevanz für den eigenen Gesundheitszustand hat und darüber informiert werden, wie leicht Bewegung in den Alltag integriert werden kann.

Teilen Sie hierfür auch gerne den Flyer mit Tipps für mehr Bewegung im Alltag aus.

...aktiviert ...konzentriert ...clever kombiniert

Mehr Bewegung im Alltag

Wer viel sitzt, für den gilt es, jede Gelegenheit für jede noch so banale körperliche Tätigkeit zu nutzen. Einfacher ausgedrückt: öfter aufstehen! Jede Minute, die nicht im Sitzen verbracht wird, verringert Risikofaktoren, entspannt und macht munter - bei Jung und Alt, bei Männern und Frauen. Es reicht schon, beim Telefonieren aufzustehen und herumzulaufen oder die Toilette ein Stockwerk höher aufzusuchen. Es versteht sich, mit dem Weg durchs Treppenhaus, nicht mit dem Aufzug oder der Rolltreppe.

Wenig Aufwand, große Wirkung

Um seinen Alltag bewegter zu gestalten, eignen sich sämtliche Übungen aus dem Übungspool. Hier ein paar Anregungen, wie es gelingt, die Übungen aus der Bewegten Pause regelmäßig in den Alltag zu integrieren:

Aktiver Start in den Tag:

- Nach dem Aufstehen:
 - Eine Übung aus dem Übungspool durchführen (Kapitel 3.4.)
 - Eine **Bewegungsgeschichte** durchführen (Kapitel 3.5.)
- Beim Zähneputzen:
 - Beim Zähneputzen **wippen**: Ballenstand einnehmen, anschließend Gewicht auf die Fersen verlagern
 - Auf einem Bein stehend Zähne putzen
- Während die Kaffeemaschine läuft:

- Eine aktivierende Übung durchführen (**Übung 3 – „12 Monate“**)

Am Arbeitsplatz oder beim Lernen:

- Auf dem Weg zur Arbeit:
Den hintersten Parkplatz wählen, um einen längeren Weg zur Arbeitsstelle zu haben
- Während der Arbeit:
Das Sitzen regelmäßig unterbrechen und öfter aufstehen – die Wirkung ist groß:
 - Zum Telefonieren aufstehen - ggf. während des Telefonierens gehen
 - Besprechungen im Stehen oder Gehen führen
 - Post, Zeitung im Stehen lesen
- Während der Arbeit:
Bewegte Pausen einlegen

In der Freizeit:

- Aktive Pausen vom Bildschirm einlegen
- Verabreden zum Sport oder Spaziergehen, statt Kaffee und Kuchen (oder beides miteinander verbinden)

Im Alltag:

- Den Alltag für mehr Bewegung nutzen:
 - Den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen zur Bewegung nutzen und zu Fuß gehen
 - Mit dem Fahrrad fahren
 - Eine Haltestelle früher aus dem Bus/der Straßenbahn aussteigen
 - Die Treppe statt Rolltreppe oder Fahrstuhl nehmen
- Bewegungsübungen bewusst in den Alltag integrieren:
 - Beim Fernsehen aktiv sein und nebenbei ein paar Aktivierungs- und Mobilisierungsübungen durchführen – **Übung 1 oder 5**
 - Nach langer Arbeit am PC und häufiger Nutzung von Smartphones und Tablets zum Ausgleich des „Geierhalses“ – **Übung 21**
 - „Auf der Stelle gehen“ im Stehen oder Sitzen – **Übung 2**
 - Beim Warten auf den Bus – **Übung 2**
- Hausarbeit als Fitness-Übung / um sein Bewegungslevel zu erhöhen:
Ein bis zwei Übungen aus dem Leitfaden aussuchen, die Sie jeweils beim Saubermachen durchführen können. Zum Beispiel:
 - Staubsaugen in Schrittstellung, dabei den Hüftbeuger dehnen – **Übung 15**
 - Das Ausräumen des Geschirrspülers mit Dehnung der Rückenmuskulatur verbinden – **Übung 22**

Fixe Zeiten für kurze Pausen:

- Einen Timer für 90 Minuten einstellen (z. B. Handy)
- Alle 90 Minuten eine Bewegungspause durchführen

*Das Ziel sollte es sein, kleine Bewegungsabläufe **zur Gewohnheit** zu machen und sie regelmäßig in den **Tagesablauf** zu integrieren.*

Tipp: Im Alltag auf eine aufrechte Körperhaltung achten!

Um Fehlhaltungen rechtzeitig zu erkennen, sagen Sie mehrmals am Tag innerlich „**Stopp**“ zu sich und nehmen Ihre Körperhaltung bewusst wahr:

- Mache ich gerade einen **Rundrücken**? Sind Schultern und Kopf zu weit nach vorne gebeugt? Sind Hals und oberer Rücken gerundet?

- Ist mein Kopf weit nach vorne gestreckt?
- **Schultern:** Sind meine Schultern hochgezogen?
- Habe ich im Stand **das Gesäß** angespannt, ist meine untere **Wirbelsäule** stark nach vorne gekrümmt (**Hohlkreuz**)?

Weiterführende Informationen zu Übungen für den Alltag oder wie der Alltagstransfer gelingen kann finden Sie auf der Webseite des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ www.aelter-werden-in-balance.de/atp/was-ist-atp/

Die „Bewegungspackung“ zur kostenlosen Bestellung

Gestaltet wie eine Medikamentenpackung enthält die kleine Schachtel 25 Übungskarten, die dem ATP entnommen sind. Sie bieten viele Tipps für Motivation und Anregung für mehr Bewegung im Alltag und Zuhause. Kursleitungen können die Bewegungspackungen bestellen und an ihre Teilnehmenden verteilen oder diese auf die kostenfreie Bestellmöglichkeit aufmerksam machen.

www.aelter-werden-in-balance.de/bewegungspackung



5. Literaturverzeichnis

1. Rütten A, Pfeifer K. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung [Internet]. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA); 2017 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf
2. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition [Internet]. U.S. Department of Health and Human Services; 2018 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. [Internet]. 2020 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>
4. Österreichische Bewegungsempfehlungen [Internet]. Fond Gesundes Österreich; 2020 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-08/WB_17_bewegungsempfehlungen_bfrei_0.pdf
5. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. [Internet]. 2018 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
6. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews. Juli 2010;38(3):105–13.
7. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. The Lancet Global Health. 2018;6(10):e1077–86.
8. Physical activity and sedentary behaviour [Internet]. European Commission Science Hub. 2020 [zitiert 3. Mai 2021]. Verfügbar unter: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/physical-activity>
9. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, u. a. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet. 2016;388(10051):1302–10.
10. Miko H-C, Zillmann N, Ring-Dimitriou S, Dorner TE, Titze S, Bauer R. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Gesundheitswesen. 2020;82(S 03):S184–95.
11. Physical activity policies for cardiovascular health [Internet]. European Heart Network's; 2019 [zitiert 8. Mai 2021]. Verfügbar unter: <https://ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1243:physical-activity-policies-for-cardiovascular-health.html>
12. Leitzmann M, Jochem C. Sitzstreik: Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens. 1. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag; 2018.
13. Ratey JJ, Loehr JE. The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. Reviews in the Neurosciences. 2011;22(2).
14. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, u. a. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. Preventive Medicine. 2011;52:S10–20.
15. Tilp M, Scharf C, Payer G, Presker M, Fink A. Physical Exercise During the Morning School-Break Improves Basic Cognitive Functions. Mind, Brain, and Education. 2020;14(1):24–31.

16. C. Stapp A, F. Prior L. The Impact of Physically Active Brain Breaks on College Students' Activity Levels and Perceptions. JPAR. 2018;3(1):60–7.
17. Füllgräbe F, Schoser D, Wilke C, Froböse I, Biallas B, Fuchs S, u. a. DRK Leitfaden Gymnastik. 2. Auflage. Berlin: DRK Service GmbH; 2021.
18. Kempf, H-D. Die Neue Rückenschule. 2. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer Verlag; 2014. 47 S.

Anlage (1)

Planung einer Bewegungseinheit: Auf einen Blick

Datum:	Gesamtdauer:
Kursname:	

Vorbereitung	☐ ausreichend Platz	☐ Technik (Online) Webcam, Audio
Hinweis:	☐ freiwillige Teilnahme	☐ Bekleidung (Schuhe, ...)

Abkürzungen		Wdh. = Wiederholung, Min. = Minute, Sek. = Sekunde	
Bausteine	Übungsübersicht (Übungsname)	Stellung	Übung Nr.
Aktivierung			
Mobilisation			

Kräftigung & Dehnung			
Koordination			
Entspannung			