



Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß ...

Suchen Sie sich Gleichgesinnte in der Familie, Nachbarschaft, im Freundeskreis oder Verein:

- spazieren Sie durch ihren Stadtteil,
- wandern Sie gemeinsam oder machen Sie Fahrradtouren,
- gibt es in Ihrer Nähe einen Tanzkreis oder Chor?
- Gymnastik, Tai Chi, Qigong, Yoga, Aqua-jogging, Freizeitspiele und vieles mehr bringen Sie in Schwung.

Jede zusätzliche Bewegung tut Gesundheit und Wohlbefinden gut. Auch mehrere kleine Aktivitäten über den Tag verteilt sind wertvoll und summieren sich bis zum Tagesende.

Alle Übungen in diesem Faltblatt stellen Anregungen für Sie dar und sind einzeln durchführbar. Sie können sie nach Lust und Laune zusammenstellen und 5–10 Mal wiederholen. Achten Sie dabei auf Ihren Körper und führen jede Übung nur so weit aus, wie Sie es können.

Impressum:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung Nord –
Bewegung im Norden

Flämische Straße 6–10, 24103 Kiel

Tel.: 0431-94294 – Fax: 0431-94871

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

www.lv-gesundheit-sh.de



Bewegt durch den Tag

Anregungen und Übungen für zwischendurch

Körperliche und geistige Bewegung schützt vor Krankheit und erhält die Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Körper, denn Bewegung ist Leben. Alle Aktivitäten in diesem Faltblatt lassen sich leicht im Alltag umsetzen, machen Spaß und erfordern keinen extra Aufwand.

Körpersicherheit und Fitness kommen durch Bewegung – trauen Sie sich etwas zu und probieren Sie es aus.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Bewegung am Mittag und Nachmittag

... bei der Hausarbeit

Bei der Hausarbeit bewegen Sie sich sowieso schon; versuchen Sie doch gelegentlich, folgendes einzubauen:

- stehend und sitzend arbeiten,
- Kopf nach links und rechts drehen,
- mit Schultern oder Becken kreisen,
- ab und an auf Fußspitzen stellen,
- Bauch- und Beckenmuskulatur an- und entspannen,
- tanzen und singen oder wiegen Sie sich zu ihrer Lieblingsmusik im Radio.

... an der frischen Luft

Nach dem Essen tut es gut, sich an der frischen Luft zu bewegen:

- Spaziergehen oder Fahrradfahren bei wechselndem Tempo,
- Boule oder Federball spielen,
- Treppen statt Aufzug oder Rolltreppen nutzen,
- mit dem Enkel- oder Nachbarskind spaziergehen.

Wenn Sie nicht nach draußen gehen können oder wollen, atmen Sie am geöffneten Fenster mehrmals tief ein und aus – es tut gut, dabei die Arme nach oben zu strecken.

Bewegung am Abend

... beim Abendessen

Vor oder nach dem Abendessen beim Sitzen am Tisch:

- wiederholen Sie die kleinen Übungen vom Frühstück,
- Hände in die Hüften stützen und mit dem Becken im Sitzen langsam vor- und zurückrollen,
- Kreisen Sie mit ihren Schultern einzeln und zusammen.

... beim Kreuzworträtsel lösen oder beim Fernsehen gemütlich zu Hause

Wenn Sie den Abend genießen und den Tag gemütlich ausklingen lassen:

- Beine ausstrecken und mit den Füßen kreisen,
- mit Kopf oder Schultern kreisen,
- Arme weit nach oben zur Decke strecken und dehnen,
- beim Telefonieren auf und ab gehen,
- in Werbepausen aufstehen und etwas trinken,
- benutzen Sie beim Auf- und Abdecken des Tisches kein Tablett, sondern gehen Sie lieber einmal mehr.

Bewegung am Morgen

... vor dem Aufstehen

Die Matratze bietet eine ideale Grundlage für einige Wachmachübungen:

- räkeln Sie sich ausgiebig oder
- stellen Sie ihre Beine auf und kippen Sie sie nach links und rechts oder
- fahren Sie mit den Beinen Fahrrad.

Danach fällt das Aufstehen schon viel leichter und vielleicht gelingt es sogar, die Strümpfe im Stehen anzuziehen?

... beim Frühstück

Wenn der gedeckte Tisch Sie anlacht:

- Arme nach oben; recken und strecken Sie sich,
- Fingerspitzen zu den Ohren; Ellenbogen/Arme seitlich abwinkeln, drehen Sie ihren Oberkörper abwechselnd zu beiden Seiten,
- Arme seitlich hängen lassen; Fingerspitzen abwechselnd in Richtung Fußboden führen.