

Bewegungspackung

Ihre ausgewählten 25 von 25 Bewegungskarten





Alltagstrainingsprogramm (ATP)

- Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen?
- Ihre Bewegungsgewohnheiten ändern?
- in der Gruppe trainieren?

Dann ist das ATP genau das Richtige für Sie!

Alltagstrainingsprogramm (ATP)

Ziel des ATP ist es, Ihren Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben einzubauen.

Das ATP wird als Kurs mit 12 Stunden angeboten. Jede Kursstunde hat ein spezielles Thema (z. B. Tragen, Treppensteigen, Liegen, Sitzen, Gehen etc.).

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie unter:

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



Arme und Schultern (1)

Mobilisation der Halswirbelsäule:

- Kopf nach vorn neigen und wieder aufrichten
- Kopf zu den Seiten neigen und wieder aufrichten
- Kopf langsam und gleichmäßig bewegen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (2)

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

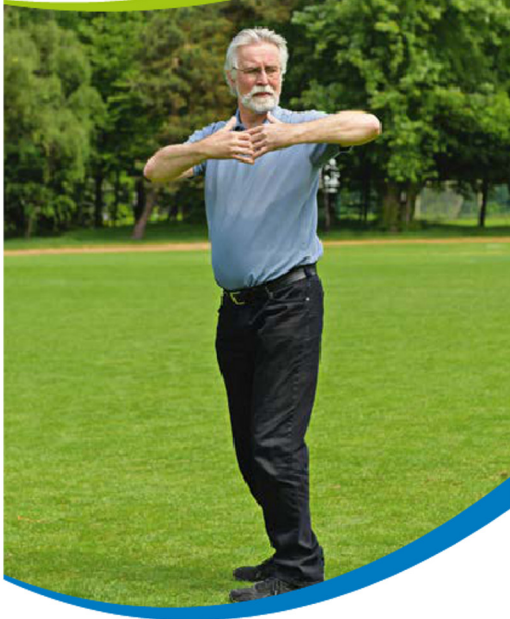


Arme und Schultern (3)

Mobilisierung der Arme, Schultern und Brustwirbelsäule:

- ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen
- ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (4)

Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken
- Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen
- im Wechsel in beide Richtungen drehen

www.aelter-werden-in-balance.de

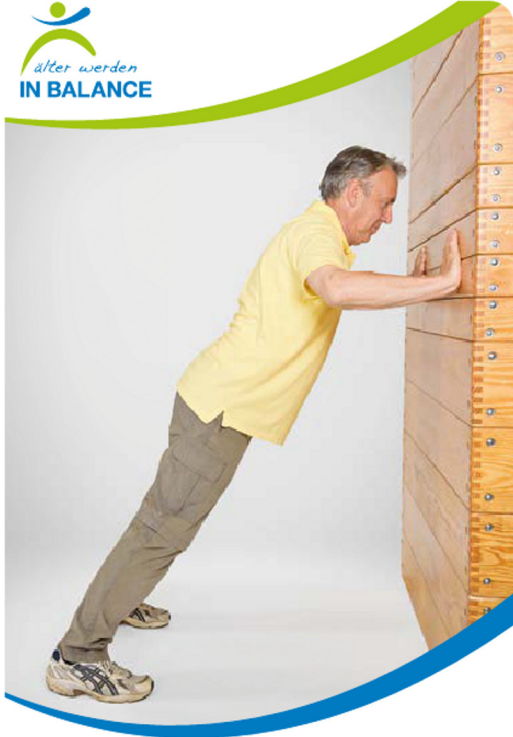


Arme und Schultern (5)

Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (6)

Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmus- kulatur (Wandliegestütz):

- hüftbreiter, stabiler Stand mit etwa einem halben Meter Abstand zur Wand
- Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen
- Ellenbogen beugen, Körpermitte so weit nach vorn verlagern, wie die Körperspannung gehalten werden kann
- danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückstützen

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (7)

Kräftigung der Armmuskulatur (Stützbeuge):

- sitzende Position auf einer Sitzgelegenheit
- Oberkörper aufrichten
- Hände auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ablegen
- mit der Kraft der Arme nach oben stützen bzw. drücken
- anschließend langsam absenken

www.aelter-werden-in-balance.de



Arme und Schultern (8)

Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (1)

Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (2)

Kräftigung der Rücken- muskulatur (Hacker):

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (3)

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (4)

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (1)

Kräftigung der Beinmuskulatur (rücken- gerechtes Anheben):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Knie und Hüfte beugen, aufgerichteten Oberkörper nach vorn verlagern
- Gegenstand aus den Beinen heraus anheben
- Oberkörper aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen
- schwere Lasten sollten körpernah getragen werden

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (2)

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (3)

Kräftigung der Beinmuskulatur (Gehen auf der Stelle):

- Fersen abwechselnd anheben
- Zehenballen auf dem Boden lassen
- Arme aktiv mitschwingen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (4)

Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

- hüftbreiter stabiler Stand
- Arme nach hinten führen
- Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen
- Oberkörper dabei aufgerichtet lassen

www.aelter-werden-in-balance.de

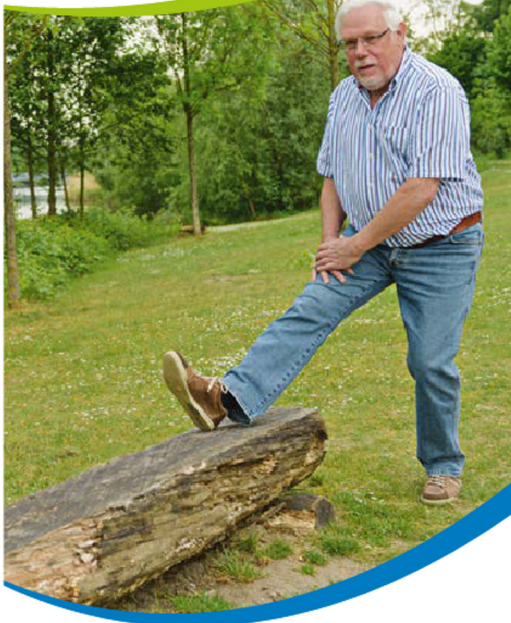


Beine und Füße (5)

Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (6)

Dehnung der Oberschenkelrückseite:

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist

- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (7)

Kräftigung der Beinmuskulatur (Einbeinstand):

- stabiler Stand auf linkem Bein
- rechtes Bein vom Boden lösen, ca. 20 Sek. halten
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (8)

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen

www.aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (9)

Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):

- Knie leicht beugen
- Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern
- Ferse langsam wieder absetzen
- Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (1)

Koordination – Gegenstand balancieren auf einer Hand:

- Schrittstellung
- leichten Gegenstand (luftgefüllten Luftballon o. Ä.) auf einer Hand balancieren
- Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen
- Gegenstand von einer in die andere Hand werfen
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (2)

Spiel – Zwillinge:

- Übungspartner suchen
- Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B
- anschließend Partner wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (3)

Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

www.aelter-werden-in-balance.de



Spiel und Spaß (4)

Pendel:

- je zwei TN kommen für Partnerübung zusammen
- ein Partner gibt Kommandos: „Uhrzeiger“ (wohin mit der Fußspitze des Spielbeins getippt werden soll) etc.
- der andere Partner kommt in den Einbeinstand und führt Bewegungen aus
- Standbein dabei stabilisieren
- Partnerwechsel

www.aelter-werden-in-balance.de

Herausgeber

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln

www.bzga.de
www.aelter-werden-in-balance.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.



Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV).