

Gesundheitsorientierte Bewegung kann man überall umsetzen. Mit einem Sessel zeigen euch Verena und Rupert wie einfach dies geht. Jede Übung soll circa **1 Minute** durchgeführt werden. **Mindestens 2x wöchentlich** und **regelmäßig**, das ganze Jahr.

## MOBILISIEREN



Sitze aufrecht und drehe den Oberkörper nach rechts und anschließend nach links.



Zeichne mit deiner Nase eine liegende Acht. Nach 30 Sek. die Richtung wechseln.



Stehe auf einem Bein und kreise das andere Bein, um die Hüfte zu mobilisieren. Nach 30 Sek. Beinwechsel.

## KRÄFTIGEN



Stehe auf und setze dich wieder hin. Arme sind hierbei nach vorne gestreckt.



Lehne dich etwas zurück, ohne die Lehne zu berühren. Hebe die Beine und „fah Rad“.



Begib dich in Liegestütz-Stellung. Klammere eine Kluppe mit den Händen abwechselnd an die Lehne.

## DEHNEN



Lege eine Hand auf deinen Kopf und ziehe ihn leicht zur Seite. Wechsle die Seite nach 30 Sek.



Lege deine Hände an deinen unteren Rücken. Drücke die Brust nach vorne und ziehe die Ellenbogen hinten zusammen.



Strecke ein Bein nach vorne. Ziehe den gestreckten Oberkörper zu den Zehen. Beinwechsel nach 30 Sek.

Keine Übung soll Schmerzen bereiten.  
Für deine Sicherheit stelle den Sessel so, dass er nicht verrutscht und halte dich fest, wenn du unsicher bist (z. B. Wand).  
Eine detaillierte Übungsbeschreibung mit Variationen findest du in unserem Video (QR-Code).

