



# IN BEWEGUNG BLEIBEN

Übungen  
für den  
Uni-Arbeitsalltag



# Liebe Kolleg\*innen,

2

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die von Bewegungsmangel und vielem Sitzen geprägt ist. Durch den Fortschritt der Digitalisierung verbringen wir einen großen Teil unseres Alltags im Büro. Probleme mit dem Bewegungsapparat sind deshalb schon lange keine Seltenheit mehr. Zu langes Sitzen ohne Pause und Bewegungsmangel führen zu Rückenschmerzen oder muskulären Problemen, die uns an einer guten Arbeit hindern können.

Wenn Sie nun soweit sind und diesen Übungskatalog in Ihren Händen halten, sind Sie motiviert und entschlossen, diesen Problemen entgegenzuwirken. Unser Anliegen ist es, Ihnen eine Möglichkeit zu bieten, Ihren Büroalltag abwechslungsreich zu gestalten und sich dabei fit zu halten. Wählen Sie jeden Tag eine neue und geeignete Übung nach Ihrem aktuellen Befinden aus.

Für gemeinsamen Spaß fordern Sie gerne Ihre Kolleg\*innen heraus – dies kann zusätzlich das Teamklima verbessern. Leisten Sie sich eine kleine Auszeit innerhalb der Arbeitszeit und tun Sie gleichzeitig etwas Gutes für Ihren Körper und Geist.

Und jetzt:

Auf die Beine und los geht's!

Ihr Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Tübingen wünscht viel Spaß.

# Fördern Sie Ihre Gesundheit mit Bewegung

3

Bewegung kann die Gesundheit nachhaltig beeinflussen und verbessern. In den letzten Jahren hat das Ausmaß an körperlicher Aktivität bei den Deutschen zugenommen, dennoch erreichen noch immer ca. 80% die empfohlene Mindestaktivität mit moderater Intensität von 2,5h pro Woche nicht<sup>1</sup>. Zudem kommt es im Büroalltag zu immer längeren Sitzzeiten, was Rücken- und Nackenschmerzen verursachen kann. Laut einer aktuellen Querschnittsumfrage in Deutschland litten 61,3% der Befragten in den letzten 12 Monaten an Rückenschmerzen und 45,7% an Nackenschmerzen<sup>2</sup>.

In den nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wird ausdrücklich empfohlen, lange Sitzphasen öfter durch Phasen körperlicher Aktivität zu unterbrechen. Um den Empfehlungen nachzukommen, sollte sich ein Erwachsener ca. 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität bewegen und zusätzlich zwei Mal

in der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen. Dabei ist es möglich, die Aktivität in 10-minütige Einzeleinheiten über den Tag bzw. die Woche hinweg zu verteilen<sup>3</sup>. Bewegen wir uns genug, wirkt sich dies positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus und senkt das Risiko an Typ-2-Diabetes oder Krebs zu erkranken. Außerdem konnte ein niedrigeres Sterberisiko bei aktiven Personen gegenüber inaktiven Personen nachgewiesen werden<sup>4,5</sup>. Es entsteht vor allem dann ein Nutzen, wenn Sie zuvor gänzlich inaktiv waren und nun in kleinen Schritten beginnen<sup>3</sup>.

**„Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom  
Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die  
Gesundheit.“**

**(Rütten & Pfeiffer, 2017, S. 33)**

# Eine Vielfalt an Übungen

Kombinieren Sie mehrere Übungen zu einem täglichen Workout von ca. 5-10 Minuten. Ausgewählt werden kann aus folgenden Trainingsarten:

4

**Mobilisation:** Diese Übungen mobilisieren Ihre Gelenke und wärmen gleichzeitig die Muskulatur auf.

**Kräftigung:** Das Kapitel Kräftigung enthält Übungen, mit denen Sie am Arbeitsplatz Ihre Muskulatur stärken können. Eine starke Muskulatur schützt die Gelenke beispielsweise bei Stürzen und stabilisiert sie bei ungewohnten oder häufigen Bewegungen.

**Koordination:** Möchten Sie wieder wach werden? Dann helfen Koordinationsübungen! Bei diesen Übungen wird nicht nur Ihr Körper, sondern auch Ihr Kopf wieder aktiv.

**Gleichgewicht:** Gleichgewicht halten will gelernt sein. Dazu braucht es regelmäßiges Training und wiederkehrende Herausforderungen.

**Dehnung:** Beweglichkeit spielt bis ins hohe Alter eine wichtige Rolle. Damit sich Ihr Bewegungsradius nicht einschränkt, ist es wichtig, regelmäßig die Muskulatur zu dehnen.

**Entspannung:** Bei einem stressigen Arbeitsalltag sollte man sich zwischendurch kleine Auszeiten nehmen. Atem- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen weniger schnell in Stress zu geraten.

**Ausdauer:** Das Herz-Kreislauf-System ist eine wichtige Komponente in unserem Alltag. Durch gezieltes Training fühlen wir uns fitter und beugen Erkrankungen vor. Bei den Ausdauerübungen können Sie ins Schwitzen kommen, daher eignen sich diese vor allem für einen energievollen Abschluss des Arbeitstages.

# Übungen sortiert nach Trainingsarten mit Seitenzahl

5

<u>Mobilisation</u>		<u>Kräftigung</u>		<u>Dehnung</u>		<u>Entspannung</u>		<u>Ausdauer</u>	
Federndes Wippen	8	Wadenpumpe	18	Langes Bein	41	Ruhig Atmen	49	Hampelmänner	54
Fußwippe	9	Skifahrer	19	Brust dehnen	42	Visualisierung	50	Kniehebelauf	55
Hüftkreisen	10	Wandliegestütz	20	Seitlicher Ausfallschritt	43	Räkeln	51	Scherensprung	56
Kontrastübung	11	Ausfallschritt	21	Dynamische Wirbelsäule	44	Ganzkörperstreckung	52	Standboxen	57
Katzenbuckel	12	Kniebeugen	22	Finger- und	45	Sonnenauf- und	53	Fahrradfahren	58
Rumpfdrehen mit	13	Butterfly Reverse	23	Handgelenkdehnung		untergang		auf dem Stuhl	
angewinkelten Armen		Überkreuzen	24	Seiteigen des Kopfes	46				
Handumsetzen	14	Scheibenwischer	25	Seiteigen des Rumpfes	47	<u>Koordination</u>		<u>Gleichgewicht</u>	
Armpendel	15	Fluglotse	26	Storch	48	Hampelmann	29	Vor- und Nach-	35
Tanzende Banane	16	Schwere Beine	27			Variationen		name schreiben	
Kopfkreisen	17	Druckerei	28			Fingerspaziergang	30	Schwebebalken	36
						Überkreuzlauf	31	Standwaage	37
						Cheerleader	32	Standwaage mit	38
						Fußwippe gegengleich	33	Armziehen	
						Die gemeine 80	34	Einbeiniger Lift	39
								Flamingo	40

# Übungen sortiert nach Hauptbeanspruchung der Körperteile

Mobilisation (M)  
Kräftigung (K)  
Dehnung (D)

6

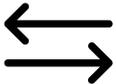
<b><u>Arm</u></b>		<b><u>Bauch</u></b>		<b><u>Hüfte</u></b>	
Wandliegestütz (K)	20	Wandliegestütz (K)	20	Hüftkreisen (M)	10
Fluglotse (K)	26	Überkreuzen (K)	24	Tanzende Banane (M)	16
Druckerei (K)	28	Seitneigen des Rumpfes (D)	47		
<b><u>Schulter</u></b>		<b><u>Rücken</u></b>		<b><u>Bein</u></b>	
Armpendel (M)	15	Butterfly Reverse (K)	23	Wadenpumpe (K)	18
Tanzende Banane (M)	16	Scheibenwischer (K)	25	Skifahrer (K)	19
Butterfly Reverse (K)	23	Seitneigen des Kopfes (D)	46	Ausfallschritt (K)	21
<b><u>Hand</u></b>		<b><u>Wirbelsäule</u></b>		Kniebeugen (K)	22
Handumsetzen (M)	14	Kontrastübung (M)	11	Schwere Beine (K)	27
Finger- und Handgelenk- dehnung (D)	45	Katzenbuckel (M)	12	Langes Bein (D)	41
<b><u>Brust</u></b>		Rumpfdrehen mit angewinkelten Armen (M)	13	Seitlicher Ausfallschritt (D)	43
Brust dehnen (D)	42	Kopfkreisen (M)	17	Storch (D)	48
		Dynamische Wirbelsäule (D)	44	<b><u>Sprunggelenk</u></b>	
				Federndes Wippen (M)	8
				Fußwippe (M)	9

# Symbolerklärung und Grundregeln (Grundposition)

7



Diese Uhr gibt an, dass eine Übung gehalten werden muss. Die Zahl ist dabei die Dauer in Sekunden.



Das Symbol für einen Seitenwechsel. Dabei ist es egal, mit welcher Seite Sie beginnen.



Dieses Symbol steht für eine dynamische Übung. Die Zahl zeigt die Anzahl der Wiederholungen an.



Das Gewicht zeigt Übungen, die mit zusätzlichem Gewicht, wie einer Flasche, durchgeführt werden können. Die Übungen werden hierdurch intensiver gestaltet. Das Gewicht kann individuell abgestimmt werden.

Grundposition:

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Rücken und Kopf in einer geraden Linie
- Bauch anspannen (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen)
- Schultern nach hinten unten ziehen und Arme hängen lassen

## Federndes Wippen

8

### **Ausgangsposition:**

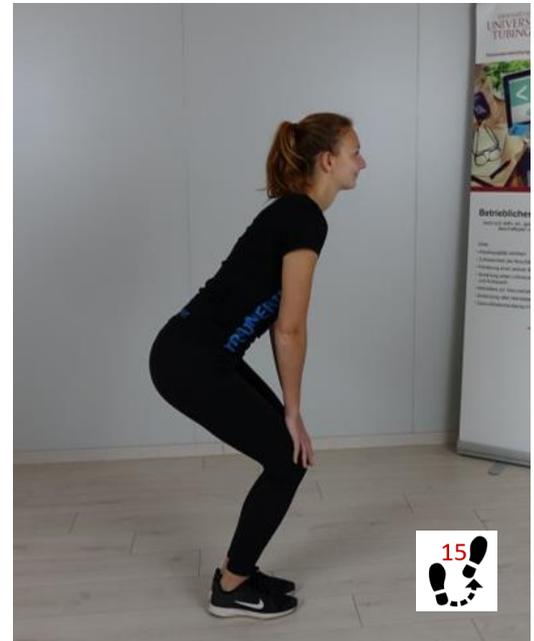
1. Grundposition
2. Füße schließen
3. Hände auf den Oberschenkeln über den Knien ablegen

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Knie so weit wie möglich über Zehenspitzen nach vorne wippen lassen
3. zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 15 Wiederholungen

*Beachte: Fersen bleiben auf dem Boden!*



# Fußwippe

9

## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition

## **Bewegungsausführung:**

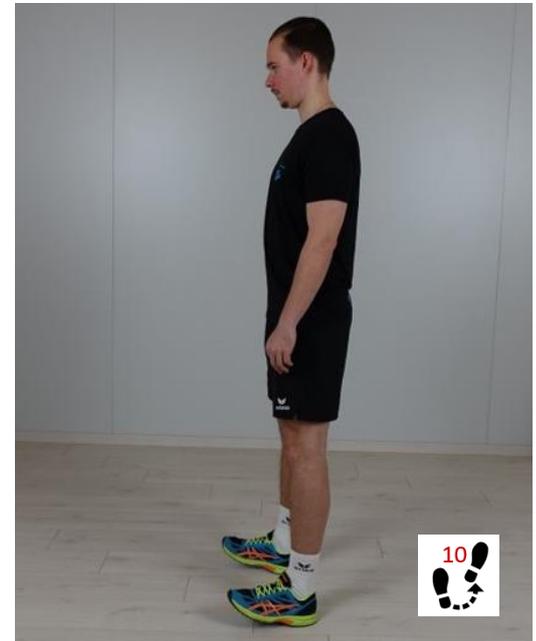
1. Ausgangsposition einnehmen
2. Zehen nach oben ziehen, bis nur noch die Fersen den Boden berühren (Fersenstand)
3. über das Fußgewölbe in den Ballenstand wippen und wieder zurück in den Fersenstand

## **Variationen:**

1. im Sitzen auf der vorderen Stuhlkante möglich
2. im Sitzen gegengleich Ferse und Ballen auf dem Boden

**Dynamische Übung:** 10 x wippen

*Beachte: Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht irgendwo festhalten oder Übung im Sitzen durchführen!*



## Hüftkreisen

10

### **Ausgangsposition:**

1. Grundposition mit breitem Stand
2. Hände an die Hüfte

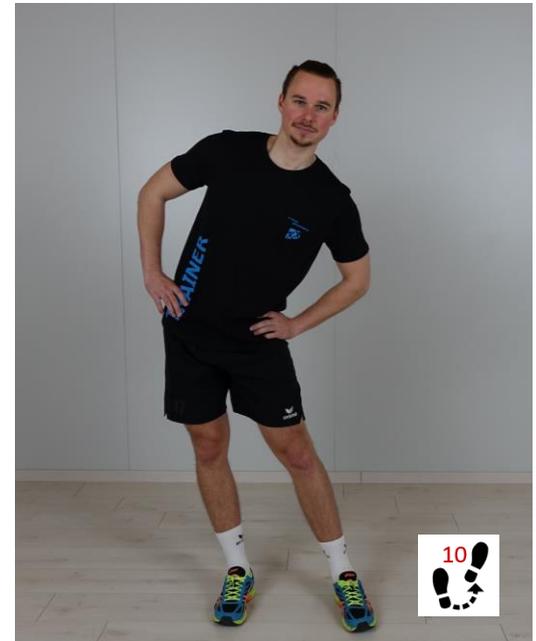
### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. in einer fließenden Kreisbewegung die Hüfte im Uhrzeigersinn kreisen
3. Richtungswechsel (gegen den Uhrzeigersinn kreisen)

**Variation:** Eine kleine Wasserflasche in eine Hand nehmen und um den Körper geben (wenn der Oberkörper vorne ist, wird die Wasserflasche hinter dem Rücken in die andere Hand gegeben)

**Dynamische Übung:** 10 x pro Seite

*Beachte: Die Bewegung kommt nur aus der Hüfte und dem Oberkörper!*



## Kontrastübung

11

### **Ausgangsposition:**

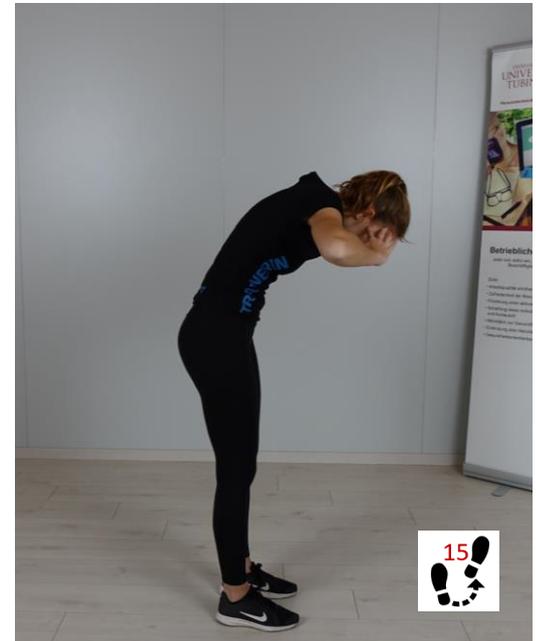
1. Grundposition
2. Finger an die Schläfe

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Oberkörper rund machen und die Hände in Richtung Boden absenken
3. Hände wieder an die Schläfe, Oberkörper aufrichten und Schulterblätter möglichst stark zusammenziehen, der Rücken ist gerade

**Dynamische Übung:** 15 Wiederholungen

*Beachte: Langsame Bewegungsausführung!*



# Katzenbuckel

12

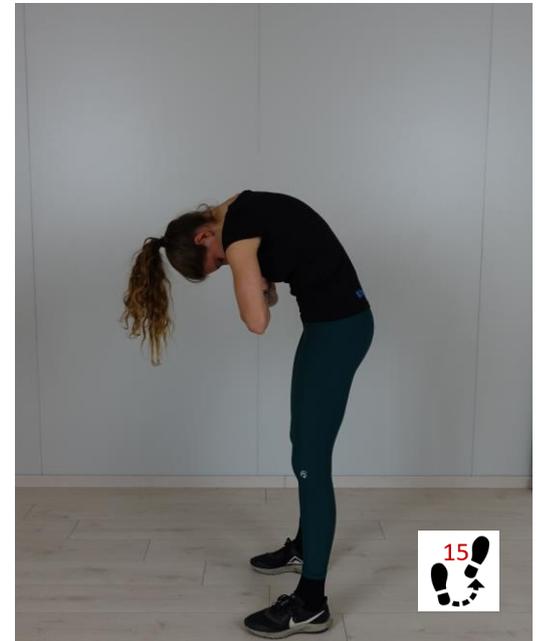
## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition

## **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Arme auf Schulterhöhe nach vorne und Handrücken vor der Brust zusammenführen
3. Rücken rund machen und den Kopf nach unten senken
4. Aufrichten und Arme auf Schulterhöhe nach hinten führen und Handflächen nach oben öffnen

**Dynamische Übung:** 10-15 Wiederholungen



## Rumpfdrehen mit angewinkelten Armen

13

### **Ausgangsposition:**

1. Grundposition mit schulterbreitem Stand
2. Arme um 90 Grad nach oben anwinkeln

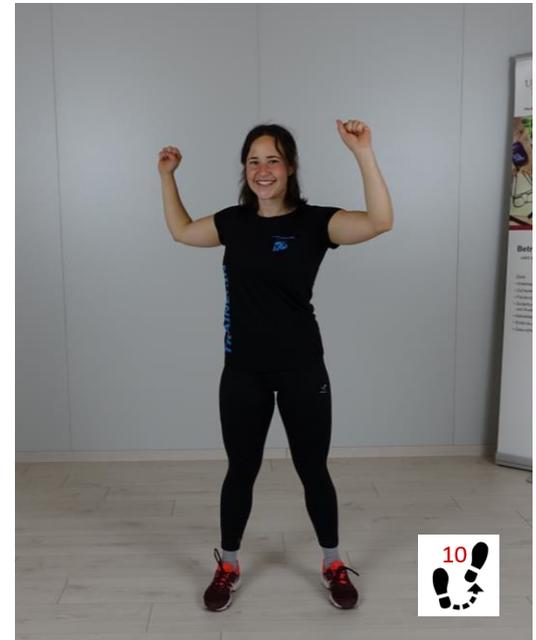
### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Oberkörper abwechselnd zur linken/rechten Seite bis zum Endpunkt drehen

**Variation:** Rumpfdrehen und die Arme dabei gestreckt mitpendeln lassen

**Dynamische Übung:** 10 x pro Seite

*Beachte: Hüfte dreht nicht mit und der Rücken bleibt aufrecht!*



# Handumsetzen

14

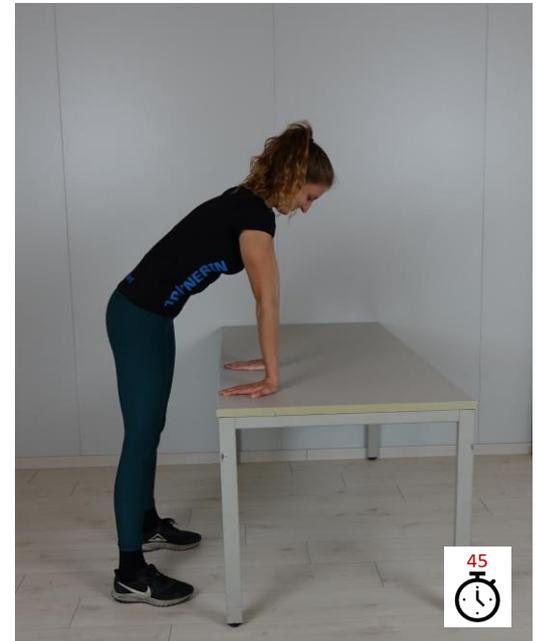
## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition

## **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. vor den Schreibtisch stellen und Hände schulterbreit absetzen (Fingerspitzen zeigen nach vorne)
3. Hände nacheinander umsetzen, sodass die Fingerspitzen zum Körper zeigen (Unterarme sind jeweils senkrecht)

**Statische Übung:** Die Dehnung 30-45 Sekunden halten, 1-2 Durchgänge



## Armpendel

15

### Ausgangsposition:

1. Grundposition

### Bewegungsausführung:

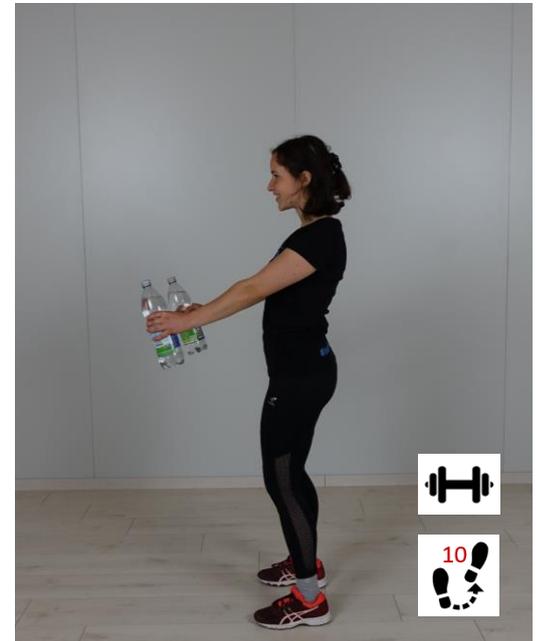
1. Ausgangsposition einnehmen
2. beide Arme zeitgleich vor und zurück pendeln lassen
3. gegengleich die Arme vor und zurück schwingen

### Variationen:

1. mit Wasserflaschen pendeln
2. mit einer Wasserflasche pendeln und diese von einer in die andere Hand übergeben, wenn Hände zeitgleich vorne oder hinten sind

**Dynamische Übung:** jede Variation 10 x

*Beachte: Leicht mit den Knien mit wippen!*



## Tanzende Banane

16

### Ausgangsposition:

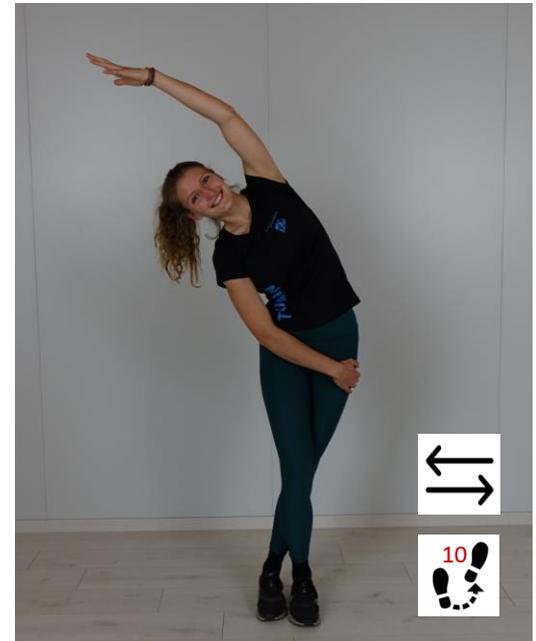
1. Grundposition
2. Arme seitlich auf Höhe der Schultern ausstrecken

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. eine Hand an der Außenseite des gegenüberliegenden Oberschenkels ablegen
3. die andere Hand wird über den Kopf leicht schräg nach oben gestreckt
4. das Bein mit der Hand auf dem Oberschenkel überkreuzt soweit wie möglich vor/hinter dem anderen Bein und tippt kurz auf den Boden
5. zurück in die Ausgangsposition und Seite wechseln

**Dynamische Übung:** 10 x pro Seite

*Beachte: Nicht in ein Hohlkreuz fallen!*



# Kopfkreisen

17

## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition

## **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Kopf in langsamen, möglichst großen Bewegungen in beide Richtungen kreisen lassen

**Variation:** Halbkreise mit dem Kopf (von links über unten nach rechts und zurück)

**Dynamische Übung:** jede Variation 7 x

*Beachte: Vorsichtige und langsame Durchführung!*



## Wadenpumpe

18

### Ausgangsposition:

1. Grundposition

### Bewegungsausführung:

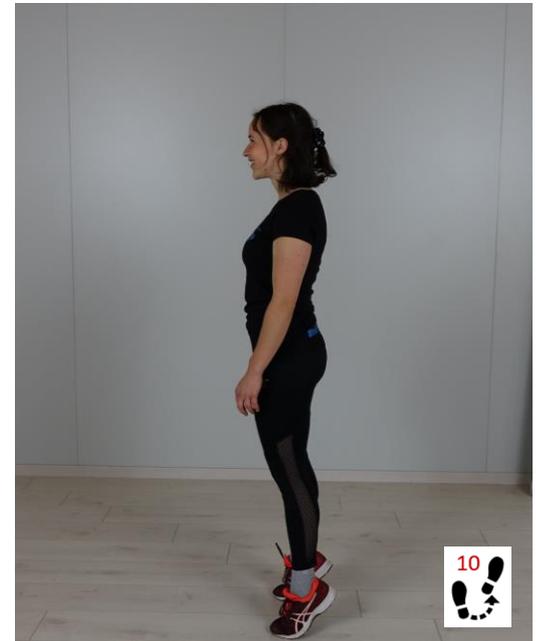
1. Ausgangsposition einnehmen
2. Körpergewicht auf Ballen/Zehenspitzen verlagern, 2 Sekunden verweilen
3. zurück in die Ausgangsposition, aber Fersen nie am Boden absetzen

### Variationen:

1. mit Festhalten am Schreibtisch
2. einbeinig
3. geschlossene Augen
4. an einer Treppenstufe

**Dynamische Übung:** 3 x 10 Wiederholungen

*Beachte: Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung!*



## Skifahrer

19

**Ausgangsposition:** 1. Grundposition

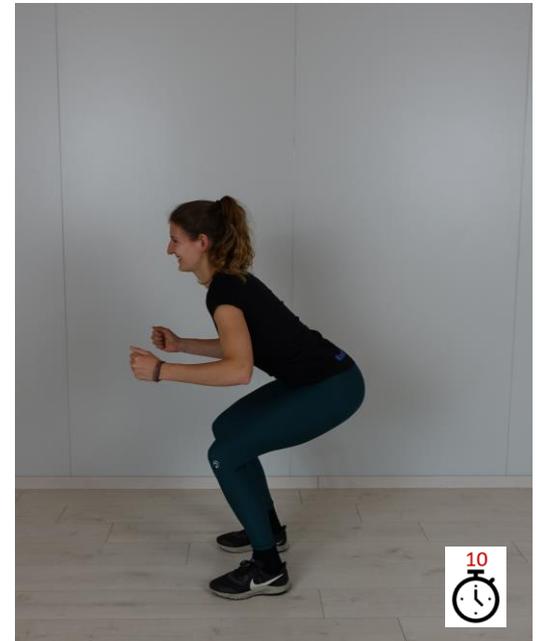
**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. in die Kniebeugeposition gehen (Gesäß langsam nach hinten unten absenken und dabei Knie max. 100 Grad anwinkeln)
3. Position 10 Sekunden halten oder dynamisch (auch im Wechsel möglich)
4. zurück in die Ausgangsposition

**Variationen:** Federn, Gewicht auf ein Bein verlagern, Bein anheben, Sprünge

**Statische oder dynamische Übung:** erst 10 Sekunden statisch und dann 10 Sekunden dynamisch, insgesamt 3 x im Wechsel

*Beachte: Knie bleiben über den Zehenspitzen und gehen nicht darüber hinaus!*



## Wandliegestütz

20

### **Ausgangsposition:**

1. Hände an die Wand auf Augenhöhe positionieren

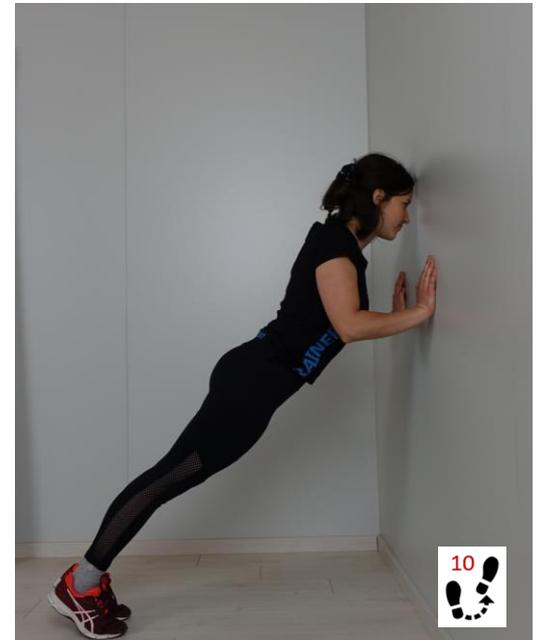
### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Ellenbogen körpernah anwinkeln, mit geradem Rücken Richtung Wand bewegen
3. Arme wieder strecken

**Variation:** Die Hände breiter, enger oder versetzt (z.B. rechte Hand höher als die linke) positionieren

**Dynamische Übung:** 10 x pro Variation

*Beachte: Gerader Rücken!*



## Ausfallschritt

21

### Ausgangsposition:

1. Grundposition

### Bewegungsausführung:

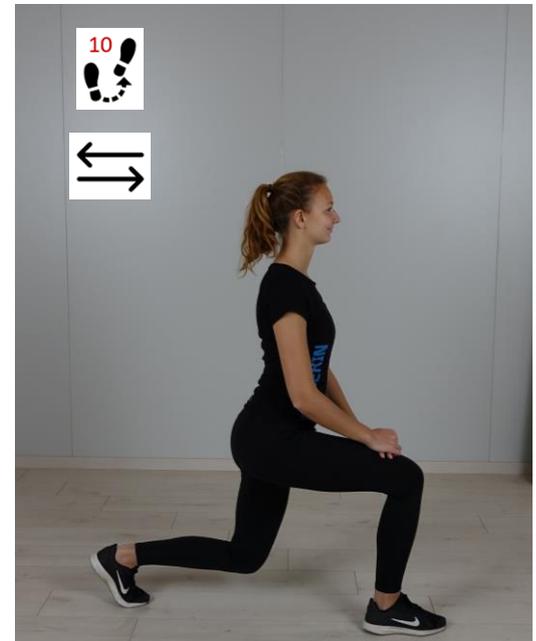
1. Ausgangsposition einnehmen
2. großen Schritt nach vorne
3. vorderes sowie hinteres Bein auf etwa 90 Grad anwinkeln
4. zurück in die Ausgangsposition

### Variationen:

1. Position halten
2. Wippbewegungen

**Dynamische Übung:** 10 x pro Bein

*Beachte: Knie bleiben über den Zehenspitzen, nicht darüber hinaus!*



## Kniebeugen

22

### Ausgangsposition:

1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen

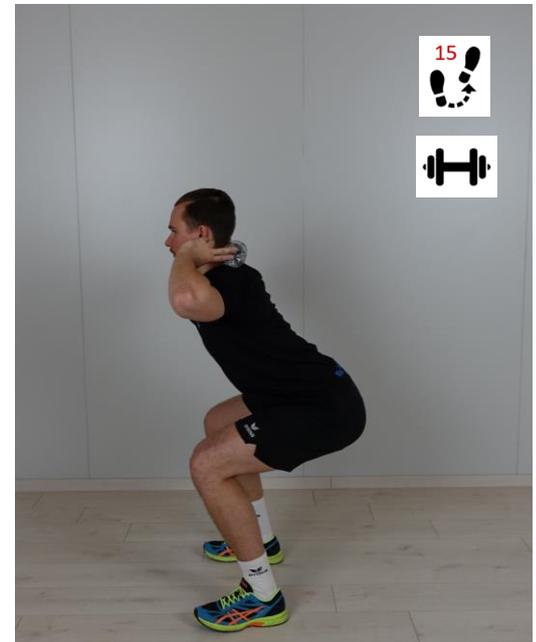
### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Gesäß langsam nach hinten unten absenken und dabei Knie max. 100 Grad anwinkeln
3. zurück in die Ausgangsposition

**Variation:** Wasserflasche als Gewicht verwenden

**Dynamische Übung:** 3 x 10-15 Wiederholungen

*Beachte: Knie bleiben über den Zehenspitzen, nicht darüber hinaus!*



## Butterfly Reverse

23

### **Ausgangsposition:**

1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen
2. Arme in 90 Grad Winkel mit Ellenbogen auf Schulterhöhe vor dem Körper anwinkeln
3. Handinnenflächen zeigen zueinander

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Arme gleichzeitig langsam nach außen bewegen und Schulterblätter zusammenziehen
3. zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 3 x 15-20 Wiederholungen

*Beachte: Ellenbogen bleiben auf Schulterhöhe!*



# Überkreuzen

24

## Ausgangsposition:

1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen
2. rechter Arm nach oben rechts und linkes Bein nach unten links strecken (analog mit linkem Arm und rechtem Bein)

## Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. diagonales Zusammenführen von rechtem Ellenbogen und linkem Knie vor dem Körper
3. zurück in die Ausgangsposition

**Variation:** Gestrecktes Bein kann abgesetzt oder in der Luft gehalten werden während den Wiederholungen

**Dynamische Übung:** 2 x 15 Wiederholungen pro Seite

*Beachte: Übung langsam ausführen!*



## Scheibenwischer

25

### Ausgangsposition:

1. Grundposition
2. Arme neben Kopf gestreckt zur Decke und die Handflächen zeigen nach vorne

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Ellenbogen über seitliches Beugen der Arme zur Taille bringen
3. Ellenbogen so weit wie möglich hinter dem Rücken zusammenziehen und halten
4. zurück in die Ausgangsposition

**Variation:** Drei impulsartige Bewegungen in der Halteposition

**Statische und dynamische Übung:** 3 x 10-15 Sekunden halten

*Beachte: Oberkörper und Kopf bleiben fest!*



## Fluglotse

26

### Ausgangsposition:

1. Grundposition einnehmen
2. in jeder Hand ein Gewicht, z.B. 2 Wasserflaschen
3. Handflächen zeigen nach vorn

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Arme über die Seite so weit wie möglich nach oben bewegen
3. zurück in die Ausgangsposition

### Variationen:

1. Mit den Armen 3 x wippen (überkopf und kurz vor der Ausgangsposition)
2. Nur den Flaschenhals in der Hand halten (zusätzliche Anstrengung für die Finger)

**Dynamische Übung:** 2 x 15 Wiederholungen

*Beachte: Mit kleinen Gewichten anfangen und langsam steigern!*



## Schwere Beine

27

### Ausgangsposition:

1. Sitzposition auf einem Stuhl einnehmen
2. ganz hinten auf den Stuhl setzen und den Oberkörper aufrecht halten
3. Schulterblätter leicht zusammenziehen und die Beine locker auf den Boden stellen

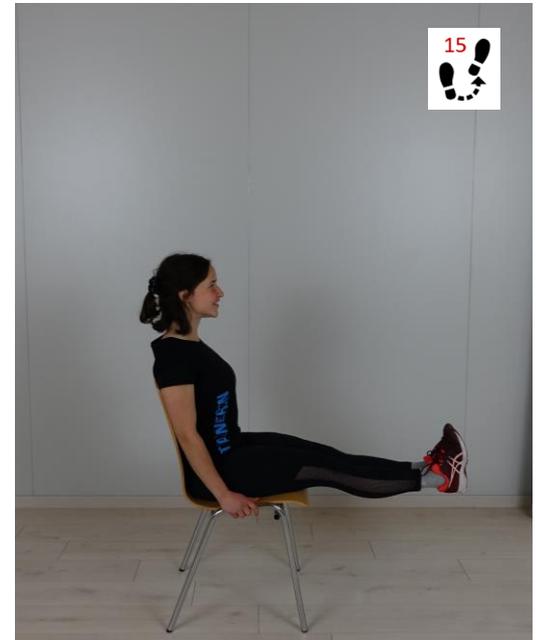
### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. die Beine werden gestreckt möglichst weit nach oben geführt und die Zehenspitzen ziehen zum Körper (Position 3 Sekunden halten)
3. zurück in die Ausgangsposition

**Variation:** Statische Übung und die Sitzposition mit gestreckten Beinen so lange wie möglich halten

**Statische oder dynamische Übung:** 2 x 15 Wiederholungen oder Position so lange wie möglich halten

*Beachte: Beine müssen gestreckt sein!*



## Druckerei

28

### Ausgangsposition:

1. eine Fußlänge vor den Tisch stellen und mit Gesäß an die Tischkante
2. Hände neben den Hüften auf den Tisch ablegen
3. Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen

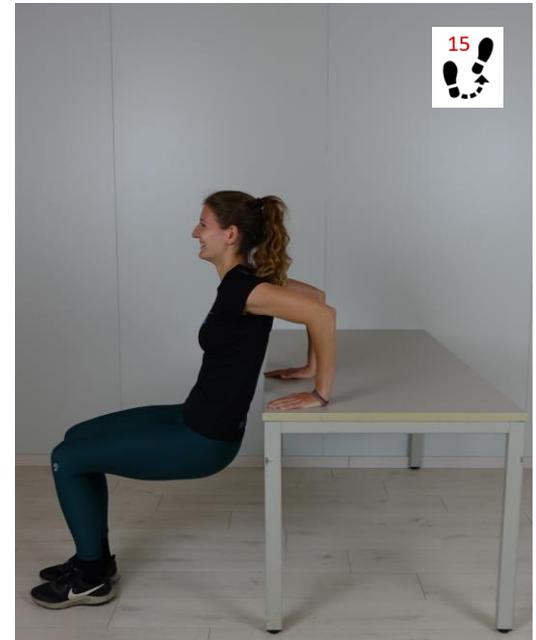
### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Gesäß bewegt sich senkrecht nach unten in Richtung Boden, dabei beugen sich die Knie und der Rücken bleibt aufrecht nahe der Tischkante
3. durch die Kraft der Arme wieder nach oben drücken in die Ausgangsposition

**Variation:** Je weiter die Füße vom Tisch entfernt sind, desto schwerer wird die Übung

**Statische Übung:** 2 x 15 Wiederholungen

*Beachte: Nur Tische verwenden, die nicht kippen oder wegrutschen können!*



# Hampelmann Variationen

29

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

**Bewegungsausführung:**

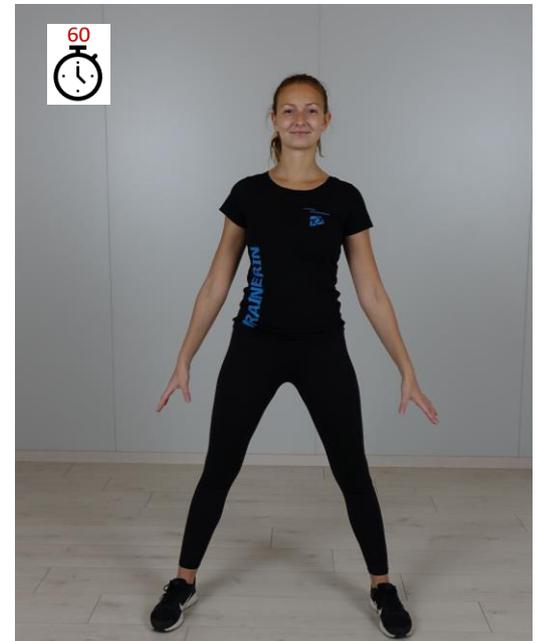
„Normaler Hampelmann“ d.h. Arme und Beine zeitgleich seitlich öffnen und wieder schließen

**Variationen:**

1. Gegengleiches Öffnen und Schließen der Arme und Beine (während der Armöffnung bleiben die Beine geschlossen und wenn sich die Beine öffnen, gehen die Arme zurück neben den Körper)
2. Abwechselnd zuerst linkes Bein nach vorne, dann rechtes Bein nach vorne, die Arme wie beim normalen Hampelmann zur Seite hoch führen und jedes Mal öffnen

**Dynamische Übung:** 1 Minute

*Beachte: „leise Springen“, d.h. gut abfedern!*



# Fingerspaziergang

30

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen
2. linke Hand: Daumen und Zeigefinger berühren, rechte Hand: Daumen und kleiner Finger berühren

**Bewegungsausführung:**

1. der Reihe nach immer den nächsten Finger berühren, sodass die Ausgangsposition der jeweils anderen Hand erreicht wird
2. Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführen

**Dynamische Übung:** Bis der Wechsel flüssig funktioniert



# Überkreuzlauf

31

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

**Bewegungsausführung:**

1. die Arme werden auf Schulterhöhe seitlich angehoben und gehalten
2. von rechts nach links laufen (1-2 Meter) und dabei die Beine vor- oder hintereinander überkreuzen

**Variation:** Klappert das gut, wird die Hüfte aktiv mitgedreht

**Dynamische Übung:** 30-45 Sekunden



# Cheerleader

32

**Ausgangsposition:**

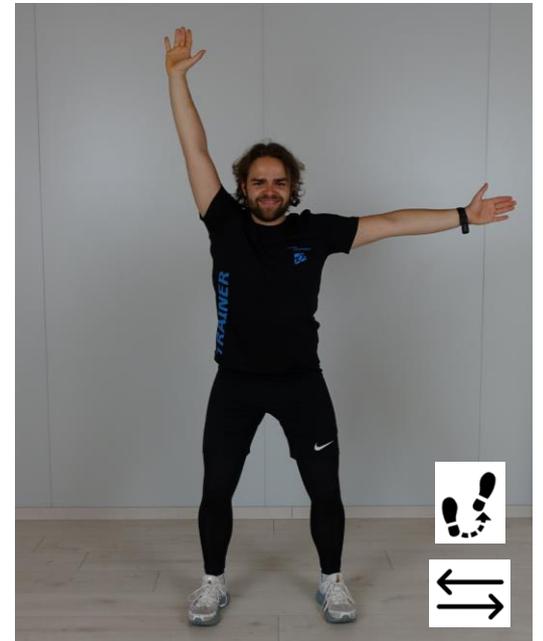
1. Grundposition mit hüftbreitem Stand einnehmen

**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. den rechten Arm so weit wie möglich nach oben strecken, während der linke Arm senkrecht zur Seite gestreckt wird
3. zurück in die Ausgangsposition und anschließend Wechsel der Ausführung der Arme (links nach oben strecken, rechts zur Seite)

**Variation:** Anstatt den Arm seitlich zu strecken, kann der Arm auch nach vorne ausgetreckt werden

**Dynamische Übung:** Bis der Wechsel flüssig funktioniert



# Fußwippe

33

**Ausgangsposition:**

1. Sitzposition einnehmen (ganz vorne auf den Bürostuhl sitzen)
2. beim linken Fuß die Zehen nach oben ziehen (Fersenstand)
3. mit dem rechten Fuß in den Ballenstand gehen

**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. gegengleich über das Fußgewölbe in den Fersen- bzw. in den Ballenstand wippen und wieder in die Ausgangsposition zurück

**Dynamische Übung:** Bis der Wechsel flüssig funktioniert



## Die gemeine 80

34

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen und ein Bein abheben (Einbeinstand)

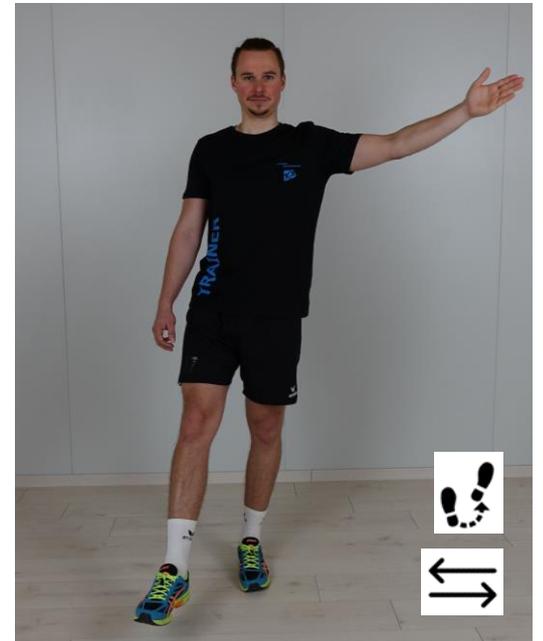
**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. der vom Boden gelöste Fuß fährt eine 0 gegen den Uhrzeigersinn nach, während die Hand der anderen Körperseite vor dem Körper und mit gestrecktem Arm eine liegende 8 in die Luft nachfährt
3. Seitenwechsel

**Variationen:**

1. andere Zahlen mit Fuß und Hand nachfahren
2. beide Aktionen mit der gleichen Körperseite ausführen
3. unterschiedliche Geschwindigkeiten zwischen Hand und Fuß

**Dynamische Übung:** bis der Wechsel flüssig funktioniert



## Vor- und Nachname schreiben

35

### **Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen
2. ein Bein angehoben

### **Bewegungsausführung:**

1. mit dem freien Bein wird der Vorname in die Luft geschrieben und anschließend der Nachname
2. Beinwechsel

**Variationen:** Andere Namen, Wörter oder die Handynummer in die Luft schreiben

**Dynamische Übung:** Pro Bein eine Durchführung



## Schwebebalken

36

### **Ausgangsposition:**

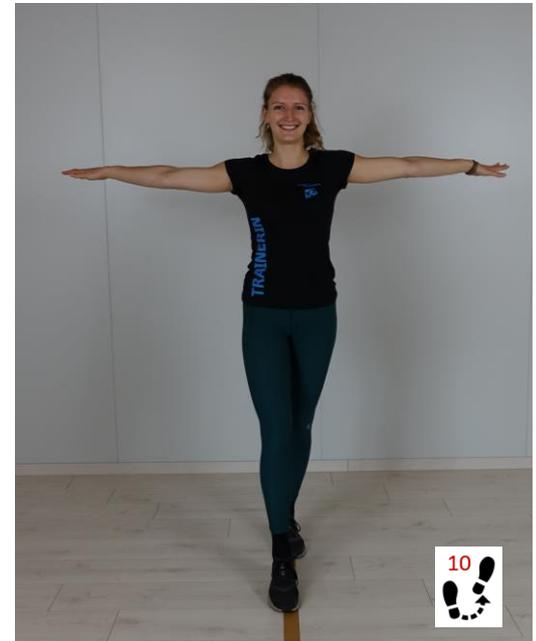
1. Grundposition einnehmen

### **Bewegungsausführung:**

1. die Füße werden voreinander gesetzt, sodass Fersen und Zehen sich jeweils berühren, der Blick geht nach vorne
2. rückwärts laufen mit Blick nach vorne

**Variation:** Die Arme hinter dem Rücken verschränken, damit sie das Gleichgewicht nicht ausgleichen können

**Dynamische Übung:** Jede Variation je nach Platz bis zu 10 x



## Standwaage

37

### Ausgangsposition:

1. Grundposition einnehmen

### Bewegungsausführung:

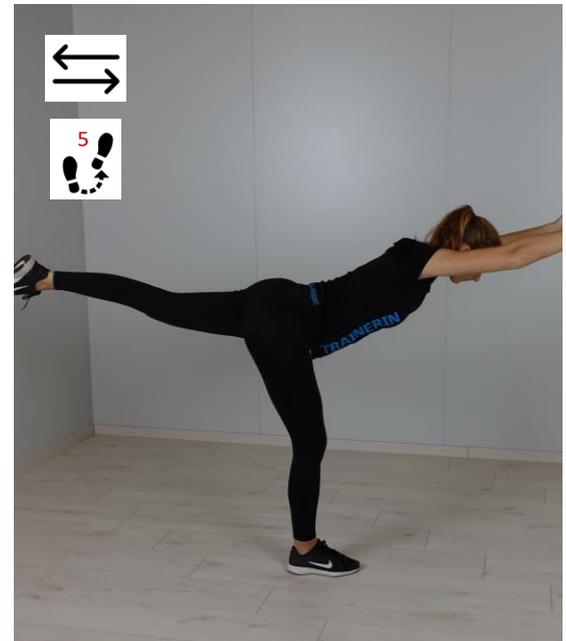
1. ein Bein vom Boden lösen und den Oberkörper nach vorne absenken sowie gelöstes Bein nach hinten ausstrecken (so weit wie möglich), der Blick geht Richtung Boden
2. zurück in die Ausgangsposition

### Variationen:

1. zwischen den Standwaagen das Bein nicht absetzen, sondern weiterhin in der Luft halten
2. kleine Bewegungen mit den Armen durchführen während der Standwaage, z.B. Arme seitlich Strecken mit Hack- oder Kreisbewegungen

**Dynamische Übung:** 3-5 x pro Seite

*Beachte: Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung!*



## Standwaage mit Armziehen

38

### Ausgangsposition:

1. Grundposition einnehmen

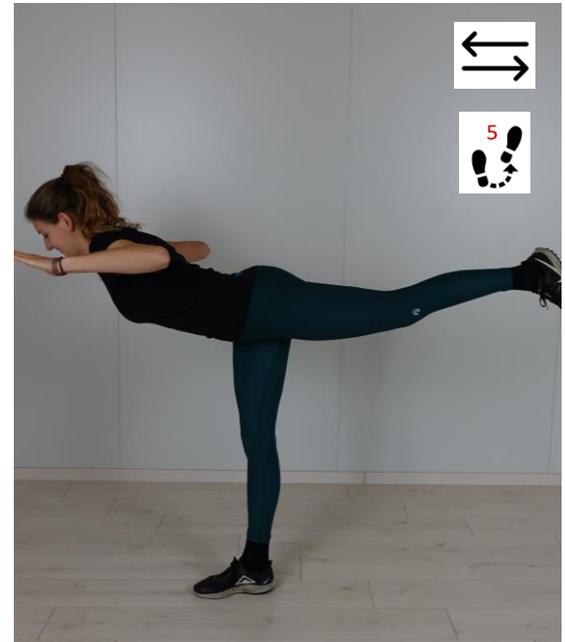
### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen,
2. ein Bein vom Boden lösen und die Standwaage einnehmen (siehe Übung 3 Gleichgewichtsübung)
3. beide Arme gestreckt nach vorne auf Kopfhöhe
4. Arme ziehen langsam vom Kopf nach hinten, bis sich die Schulterblätter berühren
5. Arme wieder vor den Körper führen

### Dynamische Übung:

- 2 x 5 Wiederholungen pro Beinseite

*Beachte: Die Übung langsam und sicher ausführen und die Schultern nicht absinken lassen!*



## Einbeiniger Lift

39

### Ausgangsposition:

1. Grundposition einnehmen
2. ein Bein vom Boden lösen
3. Hände an den Hüften abstützen

### Bewegungsausführung:

1. Stand auf dem linken Bein
2. rechtes Bein gestreckt seitlich anheben
3. Bein zurückführen und nicht absetzen
4. rechtes Knie zur Brust führen
5. zurück in Ausgangsposition
6. Seitenwechsel

**Dynamische Übung:** 2 x 10 Wiederholungen pro Variante und dann Seitenwechsel

*Beachte: Das Bein sollte zwischendurch nicht abgesetzt werden!*



# Flamingo

40

## Ausgangsposition:

1. Grundposition einnehmen
2. ein Bein vom Boden lösen

## Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. der Kopf schaut von rechts nach links

## Variationen:

1. der Kopf schaut von oben nach unten
2. Augen schließen ohne Kopfbewegungen

**Dynamische Übung:** 2 x 10 Wiederholungen pro Variante und dann Beinwechsel

*Beachte: Das Bein sollte nach Möglichkeit zwischendurch nicht abgesetzt werden!*



## Langes Bein

41

### Ausgangsposition:

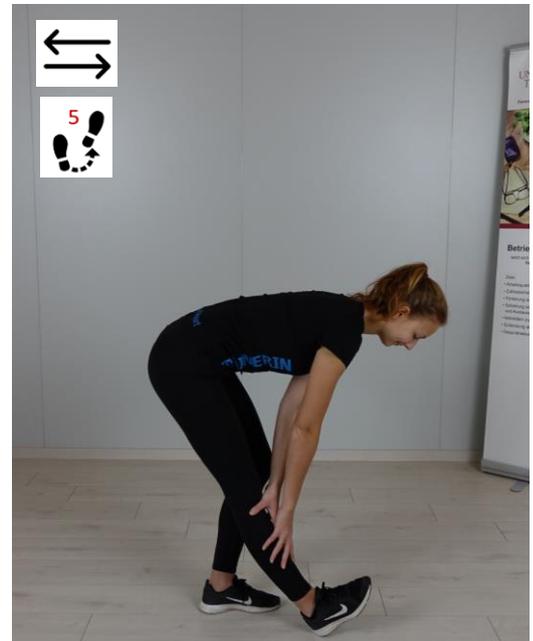
1. Grundposition einnehmen

### Bewegungsausführung:

1. die Ferse des rechten Beins leicht nach vorne aufsetzen und das Bein durchstrecken
2. die Hände Richtung Ferse schieben und das linke Bein beugen (Position kurz halten)
3. Seitenwechsel

**Statische Übung:** 5 x pro Seite

*Beachte: Zehenspitzen zum Körper hin ziehen, damit die Waden mehr gedehnt werden!*



## Brust dehnen

42

### Ausgangsposition:

1. Grundposition neben einer Wand einnehmen

### Bewegungsausführung:

1. rechter Arm geht auf Schulterhöhe gestreckt nach hinten und berührt Wand
2. den Körper leicht von der Wand wegdrehen und somit die Dehnung verstärken
3. tief ein- und ausatmen
4. Seitenwechsel

**Dynamische Übung:** 1 Minute pro Seite

*Beachte: Je mehr man sich in Richtung des Raumes dreht, desto stärker ist die Dehnung!*



## Seitlicher Ausfallschritt

43

### Ausgangsposition:

1. Grundposition mit sehr breitem Stand einnehmen

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. rechtes Bein gestreckt mit Ferse auf den Boden und Gesäß langsam nach hinten links unten absenken und dabei linkes Knie max. 90 Grad anwinkeln (Position halten)
3. zurück in die Ausgangsposition
4. Beinwechsel

**Statische Übung:** 3 x 15 Sekunden pro Seite halten

*Beachte: Knie bleiben über den Zehenspitzen, nicht darüber hinaus!*



## Dynamische Wirbelsäule

44

### Ausgangsposition:

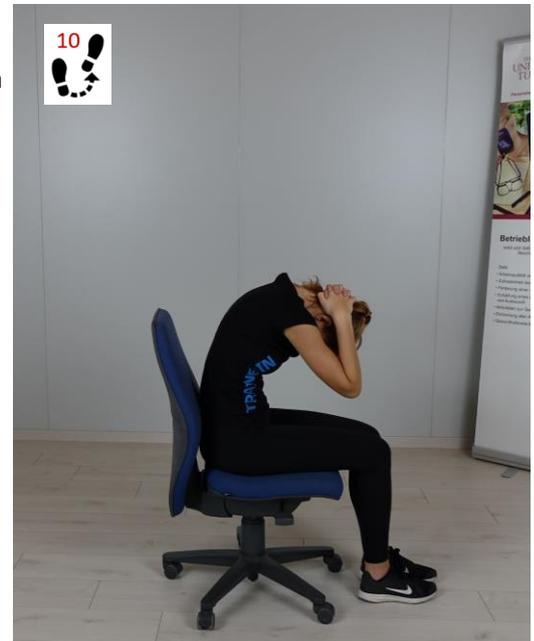
1. aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl und die Füße stehen fest auf dem Boden
2. Hände verschränken und an den Hinterkopf legen, die Ellenbogen zeigen dabei nach außen

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. in ein geführtes Hohlkreuz gehen
3. in den Katzenbuckel gehen (runder Rücken) und gleichzeitig die Ellenbogen vor dem Kopf so weit wie möglich zusammenführen, der Blick geht dabei nach unten
4. zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 10 Wiederholungen

*Beachte: Führe die Übung langsam durch und halte die Dehnung jeweils mehrere Sekunden!*



## Finger- und Handgelenkdehnung

45

### Ausgangsposition:

1. Grundposition mit schulterbreitem Stand einnehmen

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. einen Arm waagrecht nach vorne strecken
3. Hand heben, sodass die Finger nach unten zeigen/die Handinnenflächen nach vorne
4. mit der anderen Hand die Fingerspitzen zum Körper ziehen

**Variationen:** Einen Arm waagrecht nach vorne strecken, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen und der Daumen nach innen und mit der anderen Hand die Fingerspitzen zum Körper ziehen

**Statische Übung:** 2 x 10 Sekunden pro Seite halten

*Beachte: Nur so fest ziehen, dass es nicht weh tut!*



## Seitneigen des Kopfes

46

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Kopf zur rechten Seite neigen, bis Dehnung spürbar ist
3. bei Bedarf linken Arm Richtung Boden ziehen um die Dehnung zu verstärken
4. Seitenwechsel

**Variationen:**

1. Kopf nach vorne absenken (Kinn zur Brust), alternativ mit den Armen die Dehnung der Nackenmuskulatur durch leichtes Drücken am Kopf verstärken
2. Nein-Sager (Kopf langsam von rechts nach links bewegen)

**Statische Übung:** Pro Seite ca. 15 Sekunden halten

*Beachte: Nur so weit Dehnen, dass ein Ziehen spürbar ist, kein Schmerz!*



## Seitneigen des Rumpfes

47

### Ausgangsposition:

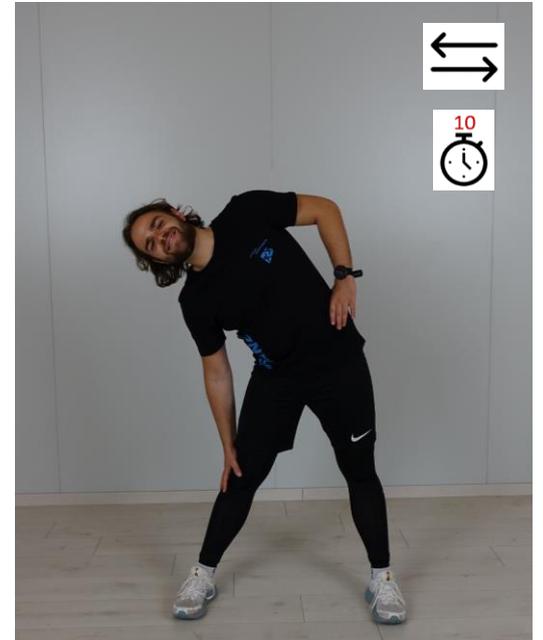
1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen

### Bewegungsausführung:

1. Ausgangsposition einnehmen
2. langsam zur Seite beugen
3. Arm am Bein entlang nach unten ziehen
4. Seitenwechsel

**Statische Übung:** 2 x 10 Sekunden pro Seite halten

*Beachte: Nicht nach vorne oder hinten lehnen!*



# Storch

48

## **Ausgangsposition:**

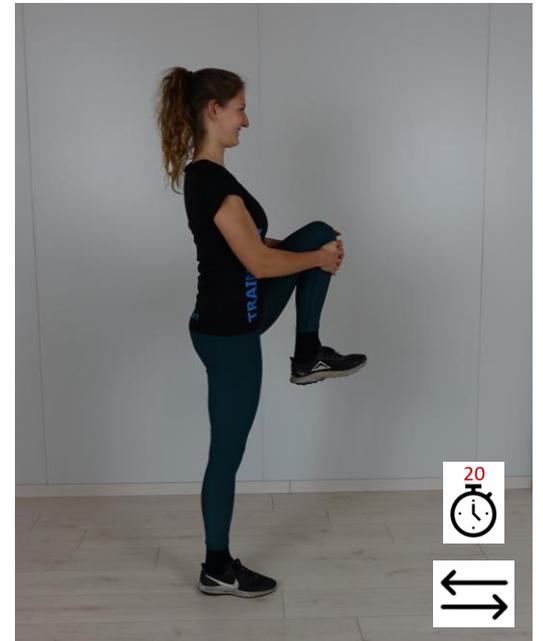
1. Grundposition einnehmen

## **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. mit den Händen ein Knie an die Brust ziehen

**Statische Übung:** Pro Seite ca. 20 Sekunden halten

*Beachte: Den Rücken dabei gerade lassen und nicht nach vorne oder hinten lehnen.*



## Ruhig atmen

49

### **Ausgangsposition:**

1. aufrechter und angenehmer Stand

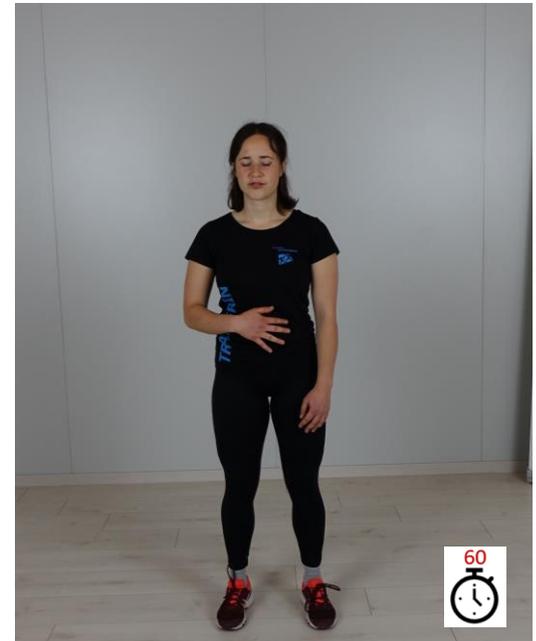
### **Bewegungsausführung:**

- 4-4-4 Einatmen, den Atem halten, Ausatmen

### **Variationen:**

1. 3-3-3 Einatmen
2. langsam und bewusst tief ein- und ausatmen

**Statische Übung:** 1 Minute



# Visualisierung

50

## **Ausgangsposition:**

1. aufrechter Stand

## **Bewegungsausführung:**

1. die Augen werden geschlossen
2. man stellt sich einen schönen Ort vor, an dem man schon einmal war. Was sieht man? Was hört man? Was schmeckt man? Was fühlt man?

**Statische Übung:** 1 Minute



# Räkeln

51

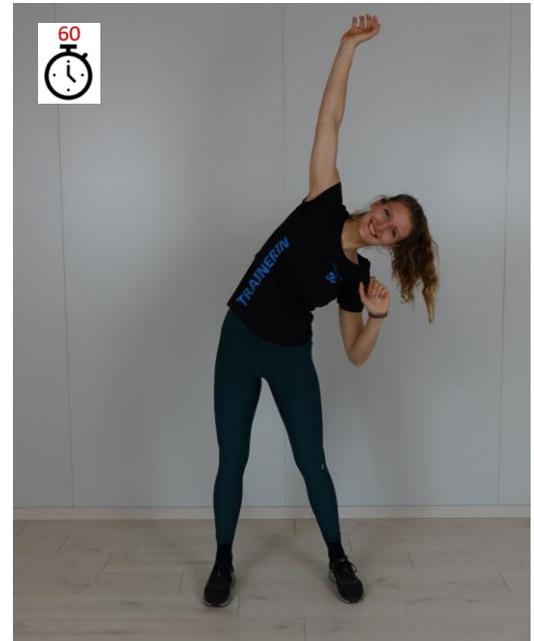
## **Ausgangsposition:**

1. aufrechter Stand

## **Bewegungsausführung:**

1. sich räkeln, wie nach dem Aufstehen und alle Anspannungen lösen

**Dynamische Übung:** 1 Minute



## Ganzkörperstreckung

52

### **Ausgangsposition:**

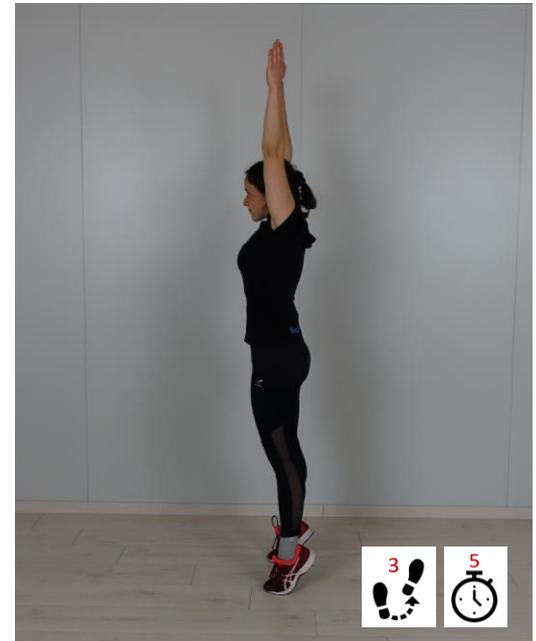
1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. langsame saubere Streckung von unten nach oben, d.h. zuerst auf die Zehenspitzen, dann die Arme über den Kopf zusammenführen und sich so lange wie möglich Strecken
3. Streckung 5 Sekunden halten
4. von oben nach unten wieder langsam in die Ausgangsposition zurück

**Dynamische Übung:** 3 Wiederholungen

*Beachte: Atmung kontrolliert beibehalten!*



# Sonnenaufgang und Sonnenuntergang

53

**Ausgangsposition:**

1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen

**Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. Arme neben dem Körper in einer großen Kreisbewegung seitlich vom Körper bis über den Kopf zusammenführen und dabei tief einatmen
3. Tief ausatmen und dabei die Hände vor dem Körper nach unten führen und langsam zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 3 Wiederholungen

*Beachte: Tiefes Ein- und Ausatmen!*



# Hampelmänner

54

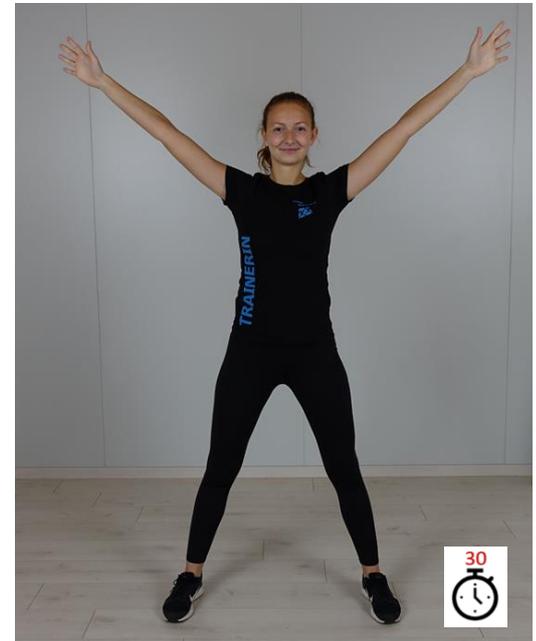
## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

## **Bewegungsausführung:**

1. Arme und Beine zeitgleich öffnen und wieder schließen

**Dynamische Übung:** 2 x 30 Sekunden (bei Möglichkeit auch länger)



## Kniehebelauf

55

### **Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

### **Bewegungsausführung:**

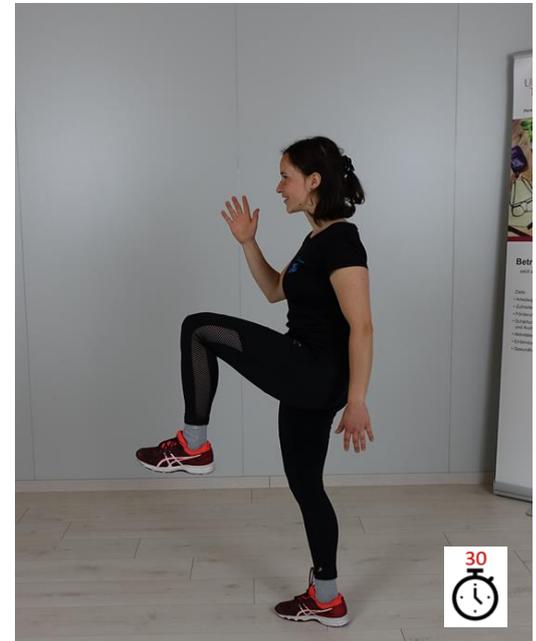
1. auf der Stelle laufen und dabei die Knie so gut es geht nach oben ziehen

### **Variationen:**

1. je höher die Knie, desto anstrengender wird es
2. schnellere Durchführung

**Dynamische Übung:** 2 x 30 Sekunden (bei Möglichkeit auch länger)

*Beachte: Der Oberkörper bleibt aufrecht!*



# Scherensprung

56

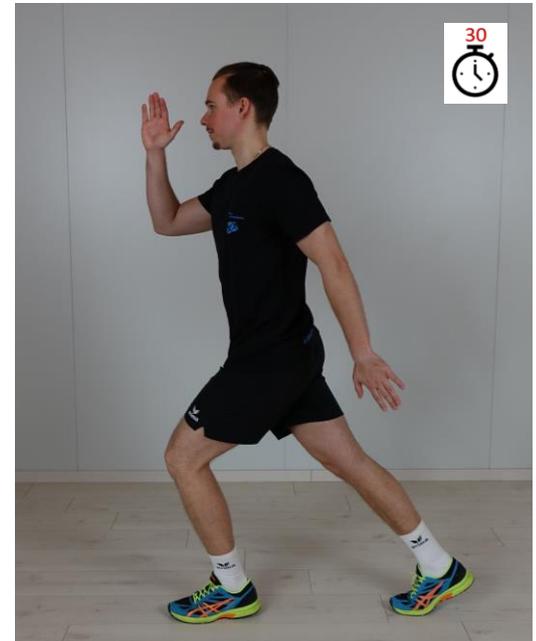
## **Ausgangsposition:**

1. Grundposition einnehmen

## **Bewegungsausführung:**

1. man springt in einen Scherensprung, bei welchem die Füße voreinander platziert sind und dann die Position der Füße immer wieder gewechselt wird

**Dynamische Übung:** 2 x 30 Sekunden (bei Möglichkeit auch länger)



## Standboxen

57

### **Ausgangsposition:**

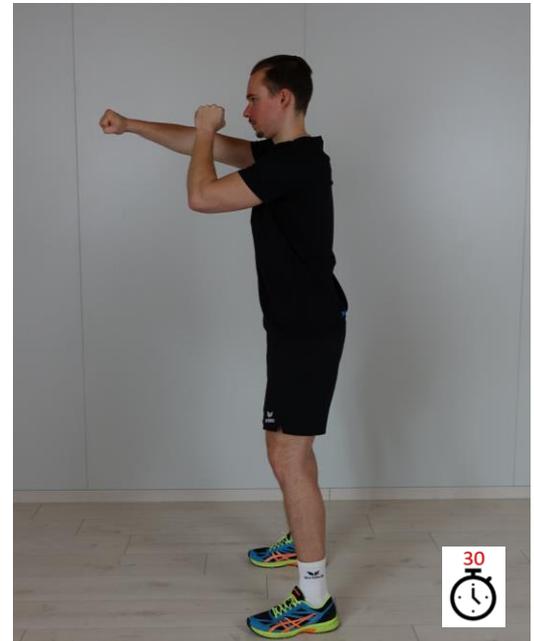
1. Grundposition mit breitem Stand einnehmen
2. Arme vor dem Kopf in Verteidigungsposition und die Hände als Fäuste formen

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. rechter Arm boxt nach vorne rechts auf Schulterhöhe
3. zurück in die Ausgangsposition
4. linker Arm boxt nach vorne links auf Schulterhöhe
5. zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 3 x 30 Sekunden

*Beachte: Schneller kraftvoller Armwechsel und Arme auf Schulterhöhe lassen!*



## Fahrradfahren auf dem Stuhl

58

### **Ausgangsposition:**

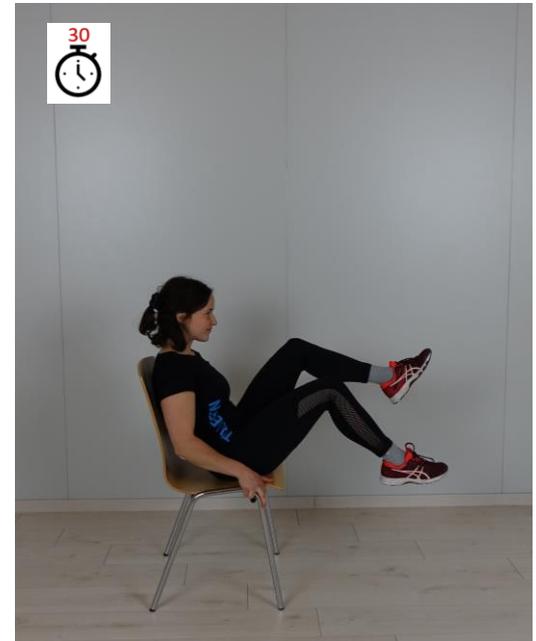
1. auf der vorderen Stuhlkante sitzen und die Beine im 90 Grad Winkel zum Boden aufstellen
2. die Hände halten an den Armlehnen oder am Sitzpolster

### **Bewegungsausführung:**

1. Ausgangsposition einnehmen
2. beide Füße vom Boden lösen, sodass nur noch das Gesäß den Stuhl berührt
3. Beine führen die Fahrradbewegung in der Luft durch
4. zurück in die Ausgangsposition

**Dynamische Übung:** 3 x 30 Sekunden

*Beachte: Oberkörper aufrecht lassen!*





## Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Idee und Konzept: Christina Müller

Unterstützung: Fabienne Kohle

Lektorat: BGM Universität Tübingen

Fotos: Pausenexpress-Trainer\*innen des BGM

[www.uni-tuebingen.de/einrichtungen/personalvertretungen-beratung-beauftragte/betriebliches-gesundheitsmanagement/](http://www.uni-tuebingen.de/einrichtungen/personalvertretungen-beratung-beauftragte/betriebliches-gesundheitsmanagement/)

### Quellen:

- <sup>1</sup> Krug, S.; Jordan, S.; Mensink, G.B.M; Müters, S.; Finger, J.D.; Lampert, T. (2013): Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt 56 S.765-771. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. DOI 10.1007/s00103-012-1661-6
- <sup>2</sup> Robert Koch-Institut (2021): Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. Journal of Health Monitoring 6 (S3), Berlin. DOI 10.25646/7854
- <sup>3</sup> Rütten A.; Pfeifer K. (2017): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), aHa-Texte Köln.
- <sup>4</sup> Brown, W. J.; Bauman A.E.; Bull F.C.; Burton N.W. (2012): Development of evidence-based physical activity recommendations for adults (18–64 years). Report prepared for the Australian Government Department of Health.
- <sup>5</sup> Warburton, D. ER.; Charlesworth, S.; Ivey, A.; Nettlefold, L.; Bredin, S.SD. (2010): A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 7(39). DOI10.1186/1479-5868-7-39