

ICH in BEWEGUNG

Praktische Übungen
für Alltag und Beruf



Übungen

1.	Der Schwinger Variante 1	8
2.	Der Schwinger Variante 2	9
3.	Boxen	10
4.	Aktivierter Hocke	11
5.	Kniehub	12
6.	Wadenheber	13
7.	Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 1	14
8.	Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 2	15
9.	Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS) Der Flieger	16
10.	Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS) Der Dreher	18
11.	Mobilisierung der Lendenwirbelsäule (LWS)	20
12.	Mobilisierung des Kreuz-Darmbein Gelenks	22
13.	Mobilisierung des Oberkörpers und der Hüfte	24
14.	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 1	26
15.	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 2	27
16.	Kräftigung von Hals und Nacken Variante 3	28
17.	Kräftigung der Brustmuskulatur	29
18.	Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur	30
19.	Kräftigung der Schulterblattfixatoren	31
20.	Kräftigung des Beckenbodens	32
21.	Kräftigung der Bein und Gesäßmuskulatur	33
22.	Einbeinstand – Beinkoordination	34
23.	Dehnung der Hals und Nackenmuskulatur	36
24.	Dehnung der Brustmuskulatur	37
25.	Dehnung des Schulterbereichs	38
26.	Dehnung des breiten Rückenmuskels	39
27.	Dehnung der Oberschenkelrückseite	40
28.	Dehnung der Oberschenkelvorderseite	41
29.	Dehnung der Unterarme	42
30.	Mach dich frei!	43
31.	Energiepunkte aktivieren	44



„Bewegung tut dem Leib und der Seele gut. Körperlicher Ausgleich während der Büroarbeit, in Sitzungspausen oder zwischen Telefonaten macht Kopf und Seele frei für Neues, bringt Schwung in den Alltag und macht Freude. Kirche und Sport und die DSG zeigen mit „ICH in BEWEGUNG“ einfache Möglichkeiten für Bewegung im Leben von Pfarren, kirchlichen Gemeinschaften usw. Mögen die Bewegungseinheiten ein Beitrag für mehr Ausgeglichenheit, innere Freiheit und auch Offenheit für den Heiligen Geist sein! Viel Spaß beim Bewegen!“

*Olympiaseelsorger
Johannes Paul Chavanne OCist*



„Mit diesen einfachen Bewegungsübungen möchten wir Menschen motivieren ein paar Minuten am Tag auf Ihren Körper zu hören und diesem etwas Gutes zu tun. Unser körperliches Wohlbefinden wirkt sich auch auf unseren Geist und unsere Seele aus.“

*Mag. Bernhard Kindermann,
Geschäftsführender Vorsitzender
Kirche und Sport*

Übungsbeschreibungen

Die Übungen werden nach folgendem Prinzip erklärt:

- Wirkung:** Welche Hauptwirkung wird mit der Übung erzielt?
z.B.:
Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur
Je nach Dauer und Anzahl der Wiederholungen kann die Wirkung der Übungen variieren
- Durchführung:** Wie schaut die Richtige Durchführung aus?
z.B.:
Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme parallel vor und zurück
Kombinieren Sie die Schwungbewegung der Arme mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung
- Dauer:** (Anzahl der Bewegungen)
Welche Zeit Beansprucht eine Übung?
Wie viele Wiederholungen sind sinnvoll?
z.B.:
1 Minute/3–6 Wiederholungen.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt

Praktische Trainingstipps

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Bereits fünf bis zehn Minuten Bewegung pro Tag können dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu steigern und Beschwerden vorzubeugen.

Nutzen Sie Arbeitspausen, um Ihrem Geist und Körper Gutes zu tun! Aktivierende Übungen, Mobilisierungs- und Koordinationsübungen sollten vor den Kräftigungsübungen durchgeführt werden.

Achten Sie auf die bewusste Atmung während der gesamten Übung! Übungen sollten immer beidseitig ausgeführt werden.

Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.

Bei Auftreten von Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen.

Bedenken Sie ein mögliches Wegrollen von Drehstühlen und sorgen Sie für ausreichend Stabilität!

Haftungsausschuss:

Die Übungen sind von dem Autor sorgfältig ausgesucht und im Vorfeld vielfach erprobt worden. Die Aufgaben erfolgen ohne Gewähr, jegliche Haftung wird ausgeschlossen. Sollten Schmerzen auftreten, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf!

Alle Bewegungsübungen finden Sie auch als Kurzvideos unter www.auva.at/youtube



Die Übungen und Beschreibungen wurden aus der AUVA Broschüre „Bewegungsübungen für den beruflichen Alltag“ entnommen. Wir bedanken uns für die Genehmigung.

„
**Das beste Projekt
an dem du jemals
arbeiten wirst,
bist DU.**

unbekannt

So könnte eine Übungseinheit aussehen

2 Übungen zur Aktivierung

Boxen (Dauer 1 Minute)

Aktivierte Hocke (7-10 Wiederholungen)

2 Übungen zur Mobilisierung

Mobilisierung der HWS Kopf drehen

(5-7 Wiederholungen 3 Mal mit kurzen Pausen)

Mobilisierung des Oberkörpers und der Hüfte

(5-7 Wiederholungen 3 Mal mit kurzen Pausen)

2 Übungen zur Kräftigung

Kräftigung von Hals und Nacken

(5-7 Wiederholungen 3 Mal mit kurzen Pausen)

Kräftigung des Beckenbodens

(5-6 Wiederholungen 3 Mal mit kurzen Pausen)

1 Übung zur Koordination

Einbeinstand (So lange wie möglich)

2 Übungen zur Dehnung und Entspannung

Dehnung der Brustmuskulatur

Energiepunkte aktivieren

1 Der Schwinger Variante 1

Wirkung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und
Schultermuskulatur

Durchführung: Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme
parallel vor und zurück.
Kombinieren Sie die Schwungbewegung der Arme
mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung der
Beine.
Atmen Sie dabei tief ein und aus! Der Blick ist stets
nach vorne gerichtet. Füße und Oberschenkel
während der Durchführung immer parallel halten

Dauer: 1 Minute

Diese Übung dient auch der Mobilisierung des Schultergelenks



2 Der Schwinger Variante 2



Wirkung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Rumpfstabilisierung und Lockerung der Arm- und
Schultermuskulatur

Durchführung: Im hüftbreiten Stand schwingen Sie beide Arme
gegengleich vor und zurück.
Kombinieren Sie die Schwungbewegung der Arme
mit einer aktiven Hoch- und Tiefbewegung der
Beine.
Atmen Sie dabei tief ein und aus! Der Blick ist stets
nach vorne gerichtet.

Dauer: 1 Minute

3 Boxen

Wirkung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Spannungsabbau und Steigerung des Energielevels

Durchführung: Gehen Sie am Stand mit aktivem Kniehub und führen Sie mit den zu Fäusten geballten Händen schnelle Boxbewegungen vor dem Körper aus. Sie können die Übung variieren und je nach Spannungslevel nach oben, nach vorne, zur Seite oder nach unten boxen.

Dauer: 1 Minute

Diese Übung dient auch der Mobilisierung des Schultergelenks



4 Aktivierte Hocke



Wirkung: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Ganzkörperkräftigung

Durchführung: Strecken Sie in beidbeinigem, leicht gegrätschtem Stand die Arme zur Decke. Nun gehen Sie in die Hocke und ziehen dabei die Arme gestreckt hinter das Gesäß. Verharren Sie kurz in der tiefen Hocke und atmen Sie kräftig aus. Während der anschließenden Hochbewegung atmen Sie tief ein.

Wiederholungen: Gesamtbewegung 7-10 Mal wiederholen!

5 Kniehub

- Wirkung:** Konzentrationsförderung durch Herz-Kreislauf-Aktivierung, sanfte Kräftigung der geraden und der seitlichen Bauchmuskulatur
Koordinationsschulung
- Durchführung:** Während des Gehens im Stand führen Sie im Wechsel den rechten Ellbogen und das linke Knie beziehungsweise den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammen.
Achten Sie dabei auf den aktiven Kniehub!
- Dauer:** 1 Minute



6 Wadenheber

- Wirkung:** Aktivierung der Venenpumpe
Koordinationsschulung
- Ausführung:** Heben Sie im beidbeinigen, hüftbreiten Stand gleichzeitig die rechte und die linke Ferse vom Boden ab!
Verharren Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann die Fersen wieder ab.
- Dauer:** 1 Minute
- Variante:** Heben Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse vom Boden ab.



7

Kopf drehen

Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 1

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit der Halswirbelsäule
- Durchführung:** Im Stehen oder Sitzen möglich
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
Drehen Sie den Kopf langsam möglichst weit nach rechts, dann nach links.
Folgen Sie der Bewegung mit den Augen und blicken Sie nicht nach unten.
- Wiederholungen:** Drehen Sie den Kopf 5–7 Mal auf jede Seite!
Diese Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

Alle
Übungen für die
Halswirbelsäule
sind langsam und
bewusst
auszuführen!



8

Kopf drehen und nicken

Mobilisierung der Halswirbelsäule (HWS) Variante 2

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit der Halswirbelsäule
- Durchführung:** Im Stehen oder Sitzen möglich
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
Senken Sie das Kinn zur Brust und drehen Sie anschließend den Kopf von der rechten Schulter entlang der Brust zur linken Schulter.
Ihre Schultern bleiben während der gesamten Bewegung locker hängen.
Der Kopf weicht nicht nach hinten aus.
- Wiederholungen:** Drehen Sie den Kopf 5–7 Mal auf jede Seite!
Diese Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



9

Der Flieger

Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS)

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit im Übergang von der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule (BWS)
Sanfte Kräftigung des Schultergürtels
- Durchführung:** Im Stehen oder Sitzen möglich
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Strecken Sie den linken Arm über Schulterhöhe schräg nach vorne; der rechte Arm zeigt nach hinten unten.
Nun mit den gestreckten Armen gegengleich so kreisen, dass die Arme immer eine Linie bilden. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und während der gesamten Bewegung nach vorne gerichtet.
- Wiederholungen:** Variante 5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.
- Variante:** Sie greifen mit den Händen zu den Schultern und beschreiben mit den Ellbogen Kreise.
- Ergonomie-Tipp:** Führen Sie Arm- und Schulterbewegungen häufiger nach hinten durch! Das ist insbesondere bei hoher Beanspruchung der Rumpfmuskulatur (etwa bei Arbeiten im Stehen mit Oberkörperverneigung) zu empfehlen.



10

Der Dreher

Mobilisierung der Brustwirbelsäule (BWS):

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit der BWS
Lösen von Blockaden der BWS
- Durchführung:** Im Stehen und Sitzen möglich
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.
Verschränken Sie die Arme vor der Brust; die Hüfte bleibt stabil, der Blick ist während der gesamten Bewegung nach vorne gerichtet.
Ziehen Sie nun abwechselnd die rechte und die linke Schulter in einer schwingförmigen Bewegung nach hinten.
Beginnen Sie mit einem kleinen Bewegungsumfang und vergrößern Sie ihn stetig!
- Wiederholungen:** 5–7 Mal auf jede Seite.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



11

Becken kippen

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule (LWS):

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule (LWS) und des Hüftgelenks
- Durchführung:** Stehen Sie aufrecht, hüftbreit und knieweich; die Finger umfassen den Beckenkamm (bevorzugt im Stehen auszuführen, aber auch sitzend möglich). Kippen Sie das Becken nach vorne, indem Sie eine leichte Hohlkreuzstellung einnehmen. Anschließend kippen Sie das Becken nach hinten, indem Sie das Schambein nach vorne schieben (Bauch einziehen, Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur anspannen). Die Bewegung wird langsam und fließend ausgeführt.
- Wiederholungen:** 5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.
- Variante:** Führen Sie die gesamte Übung in Schrittstellung aus.
- Ergonomie-Tipp:** Die Übung ist besonders empfehlenswert bei schwerer manueller Arbeit mit hohen Lastgewichten (Baugewerbe etc.) und einem hohen Anteil an Steharbeit (Automobilindustrie, Verkauf etc.).



12 Mobilisierung des Kreuz-Darmbein Gelenks

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit des Kreuz-Darmbein-Gelenks
- Durchführung:** Stehen Sie hüftbreit und aufrecht; die Finger liegen am Beckenkamm auf.
Heben Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse vom Boden ab; der Fußballen bleibt in ständigem Bodenkontakt, die Knie bleiben weitgehend gestreckt.
Achten Sie bei der Übungsausführung auf eine stabile Position des Oberkörpers!
Die Bewegung wird langsam und fließend ausgeführt.
- Wiederholungen:** 5–7 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

”

**Sorge Dich gut um Deinen Körper.
Es ist der einzige Ort, den Du zum
Leben hast.**

Jim Rohn



13 Mobilisierung des Oberkörpers und der Hüfte

- Wirkung:** Erhalt der Beweglichkeit des Hüft- und des Schultergelenks
Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Durchführung:** Beide Arme und ein Bein werden zur Seite geschwungen und kreuzen dann vor dem Körper. Die Arme schwingen parallel, das Bein schwingt gegengleich mit.
Führen Sie die Bewegung locker aus und fixieren Sie einen Punkt, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen!
Im Wechsel nach links und rechts schwingen.
- Wiederholungen:** 5–7 Mal pro Seite.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

” Was Du mit guter Laune tust,
fällt Dir nicht schwer.
ungarische Weisheit



14 Kräftigung von Hals und Nacken

Variante 1 - Vorderseite

- Wirkung:** Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (Vorderseite)
- Durchführung:** Im aufrechten Sitz legen Sie den Handballen an die Stirn; der Blick ist nach vorne gerichtet. Drücken Sie mit der Stirn gegen die Hand. Der Kopf wird dabei nicht bewegt (isometrische Anspannung). Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang. Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!
- Wiederholungen:** 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

15 Kräftigung von Hals und Nacken

Variante 2 - Hinterseite

- Wirkung:** Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (Hinterseite)
- Durchführung:** Im aufrechten Sitz legen Sie die Hände an den Hinterkopf. Drücken Sie mit dem Hinterkopf gegen die Hände, der Kopf wird dabei nicht bewegt. Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang. Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!
- Wiederholungen:** 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



16 Kräftigung von Hals und Nacken

Variante 3 – Seitlich

- Wirkung:** Kräftigung der Nacken- und Halsmuskulatur (seitlich)
- Durchführung:** Im aufrechten Sitz legen Sie die rechte Hand an die rechte Kopfseite.
Drücken Sie mit dem Kopf gegen die Hand, der Kopf wird dabei nicht bewegt.
Halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!
- Seitenwechsel
- Wiederholungen:** 3–6 Mal pro Seite.
Bis zu 3 Serien pro Seite,
dazwischen kurze Pausen.

17 Kräftigung der Brustmuskulatur

- Wirkung:** Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur
- Durchführung:** Im Stehen oder Sitzen möglich.
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und legen Sie die Handflächen vor der Brust aufeinander. Die Ellbogen zeigen nach außen, die Schultern bleiben unten.
Pressen Sie nun die Handflächen fest aneinander und halten Sie die Spannung mind. 5 Sekunden lang.
Lösen Sie anschließend die Anspannung, die Handflächen bleiben jedoch vor der Brust.
Bewusst weiteratmen, keine Pressatmung!
- Wiederholungen:** 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



18 Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur



Wirkung: Kräftigung der Schultergürtel-Muskulatur (Rotatorenmanschette)
Öffnen des Brustkorbs

Durchführung: Im Stehen oder Sitzen möglich.
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein; die Oberarme liegen nah am Körper an, die Unterarme zeigen im rechten Winkel nach vorne.
Drehen Sie nun die Unterarme zur Seite und pressen Sie die Schulterblätter aktiv zusammen.
Halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang.
Bringen Sie anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition.
Atmen Sie während der Anspannung tief aus, um bei der Entspannung kräftig einzuatmen!

Wiederholungen: 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.

19 Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Wirkung: Kräftigung der Schulterblattfixatoren (Trapezmuskel)

Durchführung: Im Stehen oder Sitzen möglich.
Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und positionieren Sie die Arme in U-Form seitlich neben dem Körper; die Handflächen zeigen zueinander.
Ziehen Sie nun die Ellbogen und die Schulterblattspitzen nach unten und die Schulterblätter aktiv zusammen.
Halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang.
Anschließend strecken Sie die Arme wieder entspannt nach oben.

Wiederholungen: 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



20 Kräftigung des Beckenbodens

- Wirkung:** Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Durchführung:** Setzen Sie sich auf den Sesselrand ganz nach vorne und legen Sie Ihre Schultern auf der Sessellehne ab. Nun heben Sie die Beine an.
- Wiederholungen:** 3–6 Mal.
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



21 Kräftigung der Bein und Gesäßmuskulatur

- Wirkung:** Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
Koordinationsschulung
- Durchführung:** Stellen Sie sich im knieweichen Einbeinstand hinter einen Sessel und halten Sie sich an dessen Lehne an. Ziehen Sie nun das gestreckte Schwungbein nach hinten weg und halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden lang in der Endposition. Lösen Sie die Spannung, indem Sie das Bein zum Sessel führen.
Achten Sie auf eine stabile Beckenposition!
Bauchmuskel ist während der ganzen Übung angespannt
Seitenwechsel
- Wiederholungen:** 3–6 Mal pro Seite.
Bis zu 3 Serien pro Seite, dazwischen kurze Pausen.



22 Einbeinstand – Beinkoordination

- Wirkung:** Training des Gleichgewichts und der Koordinationsfähigkeit
Sturzprophylaxe
- Durchführung:** Sie stehen auf einem Bein und halten das Gleichgewicht.
Arme rotieren, Daumen sind nach oben gestreckt
Standbein leicht in die Knie
Das andere ist abgewinkelt
Bauch anspannen
- Dauer:** so lang wie möglich
- Variante:** Schließen Sie bei sicherem Stand die Augen.

”

„Man muss dem Körper Gutes tun,
damit die Seele Lust hat, darin zu
wohnen.“

Winston Churchill



23 Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur

- Wirkung:** Dehnung und Entspannung der Hals- und Nackenmuskulatur
- Durchführung:** Neigen Sie während des bewussten Ausatmens den Kopf zur Seite, bis Sie einen leichten Dehnreiz spüren.
Strecken sie die diagonale Hand nach unten und ziehen Sie die Handflächen nach oben.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie die Halswirbelsäule behutsam!
Seitenwechsel
- Wiederholungen:** 3–5 Mal pro Seite
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt



24 Dehnung der Brustmuskulatur

- Wirkung:** Dehnung des breiten Brustmuskels
- Durchführung:** Stellen Sie sich in Schrittstellung parallel zur Wand und lehnen Sie den linken, gebeugten Unterarm an die Wand.
Die äußere Schulter drehen wir von der Wand weg.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!
Seitenwechsel.
- Wiederholungen:** 3–5 Mal
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



25 Dehnung des Schulterbereichs

- Wirkung:** Dehnung der oberen Arm-, Brust- und der Schultermuskulatur
- Durchführung:** Im Stehen und Sitzen möglich
Verschränken Sie die Arme hinter dem Rücken, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und heben Sie die Arme zur Decke.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!
- Wiederholungen:** 3-5 Mal
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



26 Dehnung des breiten Rückenmuskels

- Wirkung:** Dehnung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern
- Durchführung:** Verschränken Sie die Hände vor der Brust und neigen Sie das Kinn zur Brust.
Machen Sie einen starken Rundrücken und schieben die Hände weit nach vorne.
Schieben Sie nun Arme und Rücken auseinander, bis Sie einen Dehnreiz spüren.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Dehnen Sie behutsam!
- Wiederholungen:** 3-5 Mal
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.
- Variante:** Verschränken Sie in sitzender Position die Hände in der Kniekehle und rollen Sie das Kinn zur Brust.
Der Oberkörper „zieht die Arme lang“, bis Sie einen Dehnreiz im breiten Rückenmuskel spüren.



27 Dehnung der Oberschenkelrückseite

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Durchführung: Im Stehen und Sitzen möglich
Im Sitz strecken Sie das rechte Bein nach vor.
Drücken Sie die Ferse in den Boden und ziehen Sie die Zehen aktiv zum Körper, bis Sie einen Dehnreiz am hinteren Oberschenkel spüren.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück. Verstärken Sie den Zug, indem Sie mit den Fingern zu den Zehen greifen.

Seitenwechsel

Wiederholungen: 3–5 Mal

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



28 Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Wirkung: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Durchführung: Im Einbeinstand wird das rechte, angewinkelte Bein am Sprunggelenk gefasst.
Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und bewegen Sie das rechte Knie nach hinten. Halten Sie sich an der Wand oder an einem Sessel an, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
Das Standbein ist leicht gebeugt
Bauchmuskel ist immer angespannt
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück.

Seitenwechsel

Wiederholungen: 3–5 Mal

Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



29 Dehnung der Unterarme

- Wirkung:** Dehnung der Unterarmmuskulatur
- Durchführung:** Strecken Sie den rechten Arm nach vor und ziehen Sie mit der linken Hand die Finger der rechten Hand nach unten, bis Sie einen Dehnreiz am Unterarm spüren.
Gehen Sie während der Einatmung leicht aus der Dehnposition zurück.
Seitenwechsel
- Wiederholungen:** 3–5 Mal
Die Serie wird nach kurzer Pause bis zu 3 Mal wiederholt.



30 Mach dich frei!

- Wirkung:** Steigerung der Leistungsfähigkeit durch bewusste Atmung
- Durchführung:** Aufrechter, hüftbreiter Stand
Während des Einatmens führen Sie die Arme bogenförmig auseinander (Öffnung des Brustkorbs), um sie beim Ausatmen vor der Brust nach vorne zu schieben.
Führen Sie die Armbewegung in dynamisch-fließendem Einklang mit der Atmung aus!
Atmen Sie positive Energie und Gedanken ein und atmen Sie alles Negative aus!
Atmen Sie tief in den Bauchraum ein!
- Wiederholungen:** Die Gesamtbewegung wird 3–5 Mal wiederholt.



31 Energiepunkte aktivieren

- Wirkung:** Entspannung durch Aktivierung von Energiepunkten am Kopf und im Brustbereich
- Ausführung:** Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang mit den Fingerkuppen auf den Hinterkopf.
Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang mit den Fingerkuppen direkt über den Augenbrauen auf die Stirn.
Klopfen Sie mindestens 3 Atemzüge lang unterhalb des Schlüsselbeins auf die Brust.
- Variante:** mindestens 3 Atemzüge pro Aktivierungsbereich
- Dauer:** Schließen Sie während der Übung die Augen
- Tipp:** Schließen Sie während der Übung die Augen. Schließen Sie zwischendurch immer wieder die Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst und Ihren Körper, um neue Energie durch bewusste Regeneration zu schöpfen!



Kirche und Sport

Das Interesse der Kirchen am Sport hat eine lange Tradition und verweist letztlich auf die religiösen Ursprünge von Spiel und Sport (z. B. Ursprung der Olympischen Spiele), die sich in den religiös aufgeladenen und quasiliturgischen Ritualen heutiger Großsportveranstaltungen widerspiegeln. Ein zusätzliches Interesse erwächst aus dem christlichen Menschenbild, das auch im Sport die Grundlage für gegenseitigen Respekt, für Fairness und gelingendes Sozialverhalten bildet. Die zu manchen Zeiten praktizierte Körperfeindlichkeit ist nicht biblischen Ursprungs und inzwischen durch ein ganzheitliches Menschenbild überwunden.

Mit ihren Partnerinnen, den Diözesanen Sportgemeinschaften (DSG), praktiziert und initiiert Kirche und Sport Programme, Veranstaltungen und Projekte, welche auf die Gesellschaft zusammenführend wirken und Körper und Geist gleichermaßen fördern wie auch fördern.

„
**Beginne mit dem Notwendigen,
dann tue das Mögliche
und plötzlich wirst Du das
Unmögliche tun.**

Franz von Assisi

Herausgeber:
Kirche und Sport Österreich
DSG – Diözesansportgemeinschaft Österreich
www.dsg-oesterreich.at
www.dsg.at
Kontakt: info@dsg.at bzw. 0316/8041-238

Layout: DigiCorner; Bilder: Neuhold/Sonntagsblatt
Druck: Dorrong, Auflage: 5.000 Stk, 2021



Musik führt
die Menschen
zusammen.
Wie der Sport.
Das sind die
beiden großen
Bewegungen
die die Menschen
vereinen.

Elton John