



Remote
Health

Kursunterlagen

Aktive Pause

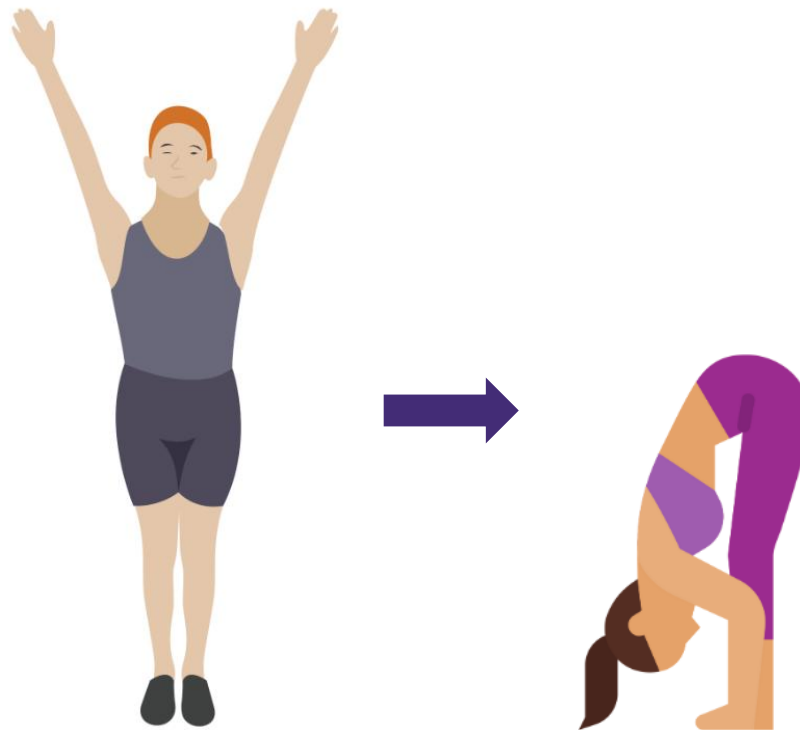
General Mobility



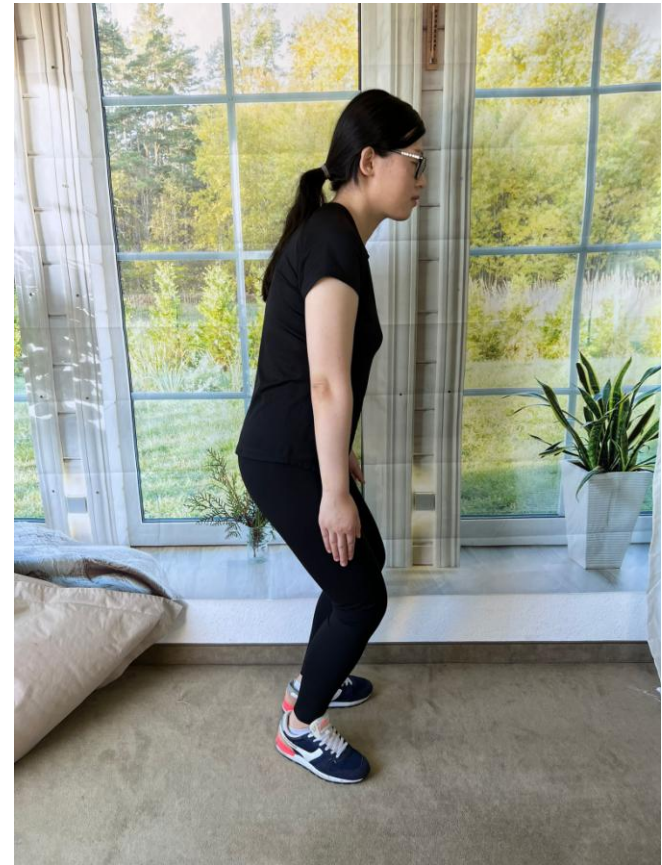
Inhalt

- **Übungsabläufe mit Bildern**

- 1 Tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, ausatmen und nach unten beugen (3-5 Wiederholungen)



2 Zehenspitzen – Fersen (10 – 15 Wiederholungen)



3 Kniebeugen (8-12 Wiederholungen)



4 Bein Abduktion – zur Seite abspreizen (8 – 12 Wiederholungen pro Seite)



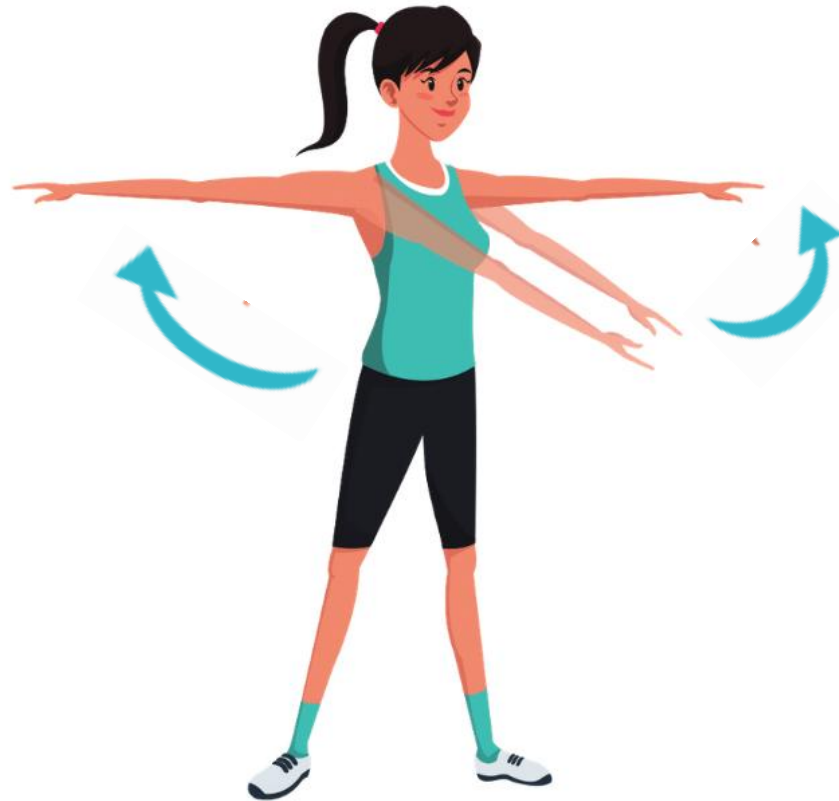
- 5 Oberkörper leicht nach rechts und links schwingen, Arme entspannt hängen lassen



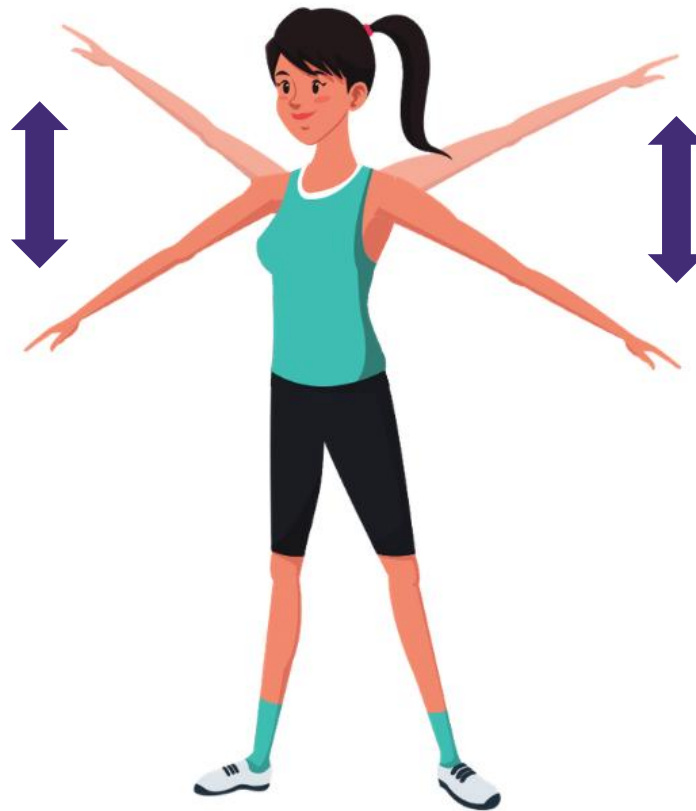
6 Standing Cross-Crunch (6-8 Wiederholungen pro Seite)



7 Schwimmen im Stehen (10-15 Wiederholungen pro Seite)



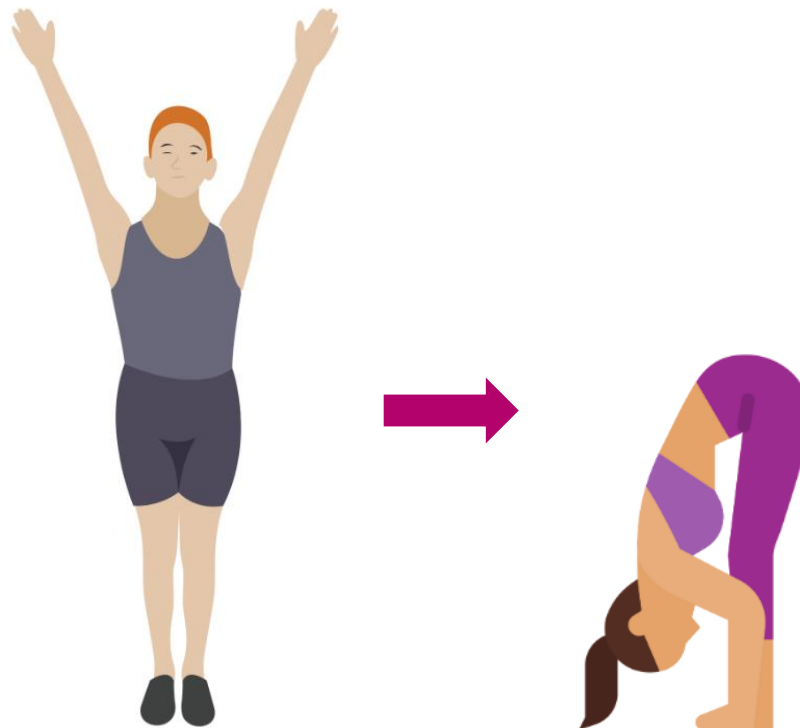
- 8 Adler – Arme neben Körper ausstrecken und auf und ab schwingen (10 – 15 Wiederholungen pro Seite)



9 Abwechselnd nach oben und vorne boxen (8 – 12
Wiederholungen pro Seite)



10 Wieder tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, ausatmen und nach unten beugen (3-5 Wiederholungen)



Quellen:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor*innen: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al., Student*innen der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Design, Editorial und Fotomodel: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München

Fotomodel: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Editorial und Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu