



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Workout „Beweglichkeit“

Bewegung, Koordination und Gleichgewicht



## Inhalt

- **Zehn verschiedene Übungen und deren Durchführung**



## Hinweis

Die Wiederholungen und Zeiten können ganz individuell eingeteilt und je nach Können gestaltet werden.

Man sollte bei keiner Übung Schmerzen haben, ein leichtes Dehnen ist in Ordnung. Wenn es jedoch zu sehr dehnt, hilft es oft das entsprechende Körperteil einfach ein wenig mehr zu beugen. 😊



- 1 Arme kreisen: vorwärts, rückwärts & entgegengesetzt →  
5 Wiederholungen pro Richtung



## 2 Hüfte kreisen: 10 Sekunden pro Richtung



### 3 Sprung nach vorne, Landen auf einem Bein



Gerne ein wenig tiefer in die Knie gehen und kurz ausbalancieren!

- 4** auf einem Bein stehend die Finger „durchgehen“: Start mit **Hand 1: Daumen auf Zeigefinger** und **Hand 2: Daumen auf kleinem Finger** → 4 Durchgänge pro Seite



**Start**



## 5 Lunges mit rotierendem Oberkörper: 5 pro Seite





## 6 Seitlicher Ausfallschritt: 7 pro Seite



- 7 auf der Stelle gehen → dann Einbeinstand, den Kopf in den Nacken, die Augen schließen und schließlich in die Hocke gehen: 5 pro Seite



## 8 Zehenstand auf und abwippen: 20 Sekunden lang



## 9 Superman: 8 pro Seite



## 10 Standwaage: 2 Durchgänge pro Seite und jeweils 5 Sekunden halten



## 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/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor\*innen: Nele Schad, Dorothea Mössnang et al., Student\*innen der Gesundheitswissenschaft,  
Technische Universität München

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

Fotomodel: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,  
Technische Universität München

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

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

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)

