

*Werd mal wach!*

#01

## Joggen am Ort

- 1.** Neben den Stuhl stellen und auf der Stelle laufen/gehen.
- 2.** Sitzfläche des Stuhls mit der angesagten Körperstelle berühren (rechter Fuß, Linker Daumen, Ohrläppchen usw.).



1-2 Min

**Ziel** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Werd mal wach!*

#01

## Aktivierungsatmung

- 1.** Hüftbreiter Stand. Knie gebeugt. Schultern locker und den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- 2.** Einatmung durch die Nase und einen kurzen Augenblick die Luft anhalten.
- 3.** Ausatmung durch den Mund.
- 4.** Mit jedem Einatmen Energie und Kraft tanken und bei der Ausatmung von Sorgen und Problemen lösen.



1-2 Min

**Ziel** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

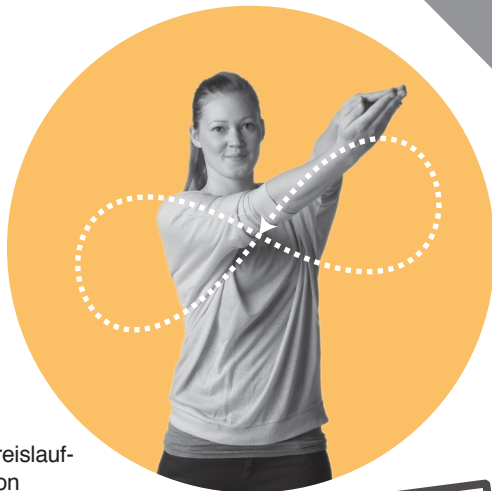


*Werd mal wach!*

#01

## Liegende Acht

- 1.** Lockerer Stand und leicht gebeugte Knie.
- 2.** Arme zeichnen zusammen eine liegende Acht. Bewegung immer größer und schneller werden lassen.



1-2 Min

**Ziel**

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Mobilisation der Schultern

**MAKEMOVE**  
Bewegt in die Arbeitswelt

*Werd mal wach!*

## Heiße Platte

#01

- 1.** Auf die Vorderkante des Stuhls setzen.
- 2.** 10-mal zügig aufstehen und wieder hinsetzen. Beachte: gerader Rücken.
- 3.** Nach einer kurzen Pause erfolgt eine Wiederholung.



10x

**Ziel** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Werd mal wach!*

## Hampelmann

- 1.** Aufrechter Stand, Beine geschlossen, Arme nach oben gestreckt.
- 2.** Mit den Beinen auseinander springen und Arme zur Seite öffnen.
- 3.** Zusammen springen und Hände über dem Kopf zusammen klatschen.  
10-mal wiederholen.

### *Variante:*

In Schrittstellung springen. Kannst du beides kombinieren?

10x

**Ziel**

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Schulung der Arm-Fuß-Koordination

#01



*Werd mal wach!*

#01

## Schuhplattler

- 1.** Linker Ellbogen an rechtes Knie und rechter Ellbogen an linkes Knie.
- 2.** Hinter dem Körper: linke Hand an rechte Ferse und rechte Hand an linke Ferse.
- 3.** Wiederhole die Bewegungen und versuche schneller zu werden.



1-2 Min

**Ziel**

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Schulung der Arm-Fuß-Koordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Verbessere deine Koordination!

#02

### Dreieck und Kreis

- 1. Positionierung.** Rechter Fuß zeichnet Dreiecke auf den Boden.
- 2.** Linke Handfläche zeichnet Kreise auf den Bauch.
- 3.** Gleiche Übung mit dem linken Fuß und der rechten Hand.



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung  
und Schulung der Hand-Fuß-  
Koordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

# Verbessere deine Koordination!

#02

## Hände dirigieren

- 1. Aufrechter Sitz.** Finger der linken Hand klopfen auf den Tisch.
- 2.** Rechte Hand fährt an der Tischkante hin und her.
- 3.** Auf Kommando wechseln die Bewegungen der Hände.



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung  
und Schulung der Handkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Werd mal wach!*

## Überkreuz-Bewegungen

#01

### *Auf der Stelle gehen.*

- Schritt rechts & rechte Hand berührt die linke Schulter
- Schritt links & linke Hand berührt die rechte Schulter
- Schritt rechts & rechte Hand berührt das linke Knie
- Schritt links & linke Hand berührt das rechte Knie
- Schritt rechts & rechte Hand berührt den linken Fuß
- Schritt links & linke Hand berührt den rechten Fuß

Bewegungen üben und im Anschluss fließend aneinandergereiht durchführen. Schneller werden.



1-2 Min

**Ziel** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

# Verbessere deine Koordination!

#02

## Fingertanz

- 1.** Rechte Hand. Daumen berührt nacheinander alle Finger der gleichen Hand (Zeigefinger bis kleiner Finger und zurück)
- 2.** Dann das gleiche mit der linken Hand.
- 3.** Beide Hände gleichzeitig.
- 4.** Gegengleiche Ausführung (linke Hand beginnt am kleinen Finger, rechte Hand beginnt am Zeigefinger).



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung und Schulung Fingerkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt



## Verbessere deine Koordination!

#02

### Daumenakrobatik

1. Hände bilden Fäuste und verstecken Daumen.
2. Hände öffnen, Daumen zeigt nach oben, Fäuste schließen.
3. Wiederholen und schneller werden.

#### Variante:

Gegengleich (rechts Daumen hoch, links Daumen versteckt).



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung  
und Schulung der Fingerkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Verbessere deine Koordination!

#02

### Ohr- und Nasenklemme

1. Rechte Hand an linkes Ohr, linke Hand an die Nase.
2. Position wechseln (linke Hand an rechtes Ohr, rechte Hand an die Nase)

#### **Variante:**

Zwischen dem Wechsel einmal auf Oberschenkel/Tisch klatschen.



1-2 Min

**Ziel** Verbesserte Gehirndurchblutung  
und Schulung der Armkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Verbessere deine Koordination!

#02

### Daumen/ Kleiner Finger

- 1.** Hände zu Fäusten ballen. Daumen der linken Hand und kleinen Finger der rechten Hand strecken.
- 2.** Fäuste wieder ballen und dann Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand strecken.
- 3.** Wiederholen und versuchen schneller zu werden.



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung  
und Schulung der Fingerkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Verbessere deine Koordination!

#02

### Indianer und Cowboy

- 1.** Linke Hand: Indianer (Daumen in Handinnenfläche legen, Finger zur Decke strecken)
- 2.** Rechte Hand: Pistole zeigt auf Indianer
- 3.** Symbole der Hände so schnell wie möglich wechseln.



1-2 Min

**Ziel**

Verbesserte Gehirndurchblutung und Schulung der Fingerkoordination

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

# Zeig mal Haltung!

#03

## Gelenke kreisen

- 1.** Kreise deine Gelenke. (Füße, Knie, Hüfte, Schultern, Handgelenke, Kopf: Halbkreis vorne, von Schulter zu Schulter).
- 2.** Gleichmäßige Bewegungen und tiefe Atmung.



1-2 Min

**Ziel** Mobilisation der großen Körpergelenke

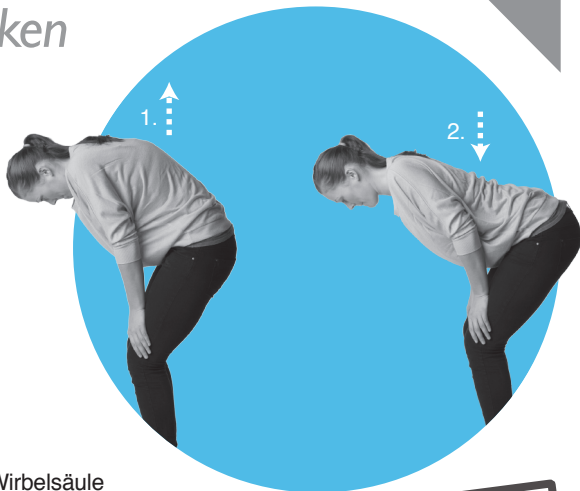
MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Zeig mal Haltung!

#03

# Katzen- und Pferderücken

- 1.** Knie leicht beugen, Oberkörper nach vorn neigen und Hände auf den Beinen abstützen.
- 2.** Katzenbuckel: Wirbelsäule zur Decke strecken (Rundrücken)
- 3.** Pferderücken: Rücken durchhängen lassen.



1-2 Min

**Ziel** Mobilisation der Wirbelsäule

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

# Zeig mal Haltung!

## Sitzbeinlauf

#03

- 1.** Aufrechter Sitz. Sitzbeinhöcker (Poknochen) spüren.
- 2.** Auf Sitzbeinhöckern nach vorne bewegen, in dem du eine Poseite von der Sitzfläche löst und diese nach vorne schiebst.
- 3.** Auf dem selben Weg wieder zurück bewegen.



10x

**Ziel**

Kräftigung der Bauchmuskulatur  
und Mobilisation der Wirbelsäule

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Zeig mal Haltung!

#03

### Dreh-Experiment

1. Hüftbreiter Stand. Arme zur Seite strecken.
2. Rechte Hand nach hinten bewegen, Blick folgt der Hand. Rumpffrotation. Langsam zurück bewegen und zur anderen Seite drehen.

#### Frage:

Geht es in beide Richtungen gleichweit?



1-2 Min

**Ziel** Mobilisation der Wirbelsäule

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt



# Zeig mal Haltung!

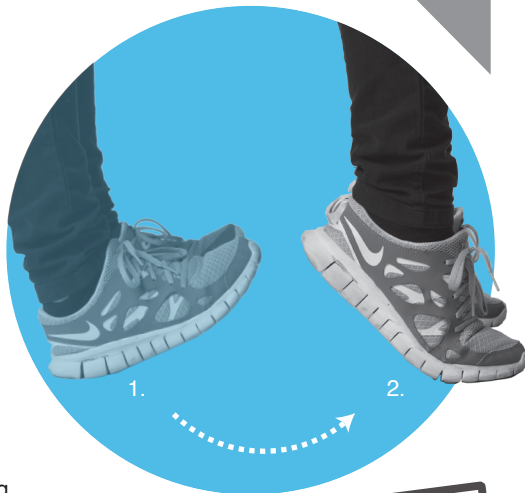
## Fuß-Schaukel

#03

1. Hüftbreiter Stand. Schaukel von den Fußballen auf die Fersen.
2. Auf Fußballen so weit wie möglich nach oben drücken.

### *Variante:*

Auf einem Fuß. Bei Unsicherheit am Tisch festhalten.



20x

**Ziel**

Kräftigung der Wadenmuskulatur und Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Zeig mal Haltung!

#03

### Beinglocke

- 1.** Aus dem Sitz mit den Unterarmen auf dem Tisch stützen. Beine anwinkeln und frei schweben.
- 2.** Schwinge die Beine abwechselnd 5-mal vor und zurück. Kurze Pause. 3-mal wiederholen.



5x → 3x

**Ziel** Kräftigung der Bauchmuskulatur

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

# Zeig mal Haltung!

#03

## Rad fahren

- 1.** Auf die Vorderkante des Stuhls setzen.
- 2.** Zurück lehnen, Beine anheben und Fahrrad fahren.
- 3.** Tempo und Richtung variieren. Mal mehr nach rechts oder links lehnen.

### **Variante:**

Namen/ Zahlen in die Luft schreiben.



**1-2 Min**

**Ziel** Kräftigung der Bauchmuskulatur

**MAKE MOVE**  
Bewegt in die Arbeitswelt

*Zeig mal Haltung!*

#03

## Großer Lungenflügel

- 1.** Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Schultern nach hinten und den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- 2.** Linken Arm über den Kopf nach rechts führen. Körper folgt der Bewegung. Position für ein paar tiefe Atemzüge halten.
- 3.** Gleiche Bewegung zur anderen Seite. 2-mal jede Seite.



2x → 2x

**Ziel** Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Zeig mal Haltung!*

## Trizeps-Übung

#03

- 1.** Rücken zum Tisch, Hände darauf abstützen, Füße ca. einen Meter vom Tisch entfernt, Knie strecken.
- 2.** Arme beugen und Gesäß dem Boden nähern.
- 3.** 2-mal 10-mal wiederholen.



10x

**Ziel** Kräftigung des Trizeps

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Zeig mal Haltung!

#03

### Beinpendel

1. Stand auf dem rechten Bein.
2. Linkes Bein pendelt langsam vor und zurück.  
Beinwechsel.

#### *Variante:*

Kreisbewegungen oder eine Acht mit dem Bein in die Luft zeichnen. Augen schließen.



1-2 Min

**Ziel** Mobilisation der Hüftgelenke und Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

## Zeig mal Haltung!

# Armaktivierung

### *Ausgangsstellung:*

Wie am Faden nach oben gezogen hinstellen. Hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Schultern nach hinten unten und den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.

Linker Arm senkrecht in die Höhe und rechte Hand an den linken Ellbogen.

Linken Arm nacheinander für ca. 5 Sekunden nach vorne, hinten und links drücken während der rechte Arm dagegen hält.

Arm wechseln und die Übung 2-mal auf jeder Seite wiederholen.

1-2 Min

**Ziel** Kräftigung der Armmuskulatur



#03

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Mach mal locker!*

#04

## Abklopfen

- 1.** Aufrechter Stand, Augen schließen.
- 2.** Finger trommeln Kopf, Nacken und Hals ab.
- 3.** Handflächen klopfen leicht den restlichen Körper ab.
- 4.** Übung beenden und entspanntes Körpergefühl genießen.



1-2 Min

**Ziel** Entspannen und Stress abbauen

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt



*Mach mal locker!*

#04

## Gesichtsmassage

- 1.** Aufrechter Sitz (Brillen absetzen)
- 2.** Mit beiden Händen Ohren und Gesicht mit kreisenden Bewegungen massieren.
- 3.** Wahrnehmen wie sich das Gesicht danach anfühlt.



1-2 Min

**Ziel**

Entspannung und Lockerung der Gesichtsmuskulatur

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Mach mal locker!*

#04

## Atementspannung

Aufrechter Stand, Finger vor dem Bauch verschränken. Wer möchte, kann die Augen schließen.

Einatmung: Handinnenflächen nach oben führen.  
Ausatmung: Handinnenflächen Richtung Bauch führen.

Einatmung: Handinnenflächen nach vorne führen.  
Ausatmung: Handinnenflächen Richtung Bauch führen.

10-mal wiederholen.



10x

**Ziel**

Entspannen und  
Stress abbauen

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Mach mal locker!*

#04

## Blitz-Entspannung

- 1.** Aufrechter Stand. Arme hängen locker neben dem Körper.
- 2.** Alle Muskeln in den Armen anspannen, innerlich bis 5 zählen und mit einem kräftigen Atemstoß Anspannung lösen.
- 3.** Wiederholen mit Oberkörper, Beinen, Gesicht und zum Abschluss mit allen Körperteilen gleichzeitig.



1-2 Min

**Ziel** Entspannen und Stress abbauen

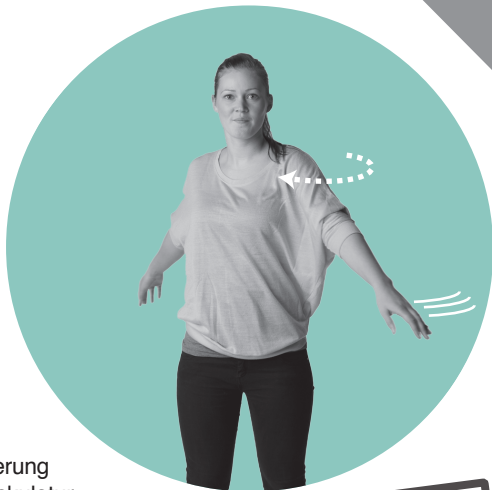
MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Mach mal locker!*

#04

## Das Pendel

- 1.** Aufrechter Stand. Arme hängen locker neben dem Körper.
- 2.** Oberkörper langsam nach rechts und links drehen und Arme mitschwingen lassen.
- 3.** Locker und entspannt bleiben. Wer möchte schließt die Augen.



1-2 Min

**Ziel**

Entspannung und Lockerung  
der Arm- und Rumpfmuskulatur

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt

*Mach mal locker!*

#04

## Augenentspannung

- 1.** Augen schließen und nach oben/unten, rechts/links, kreisförmig bewegen.
- 2.** Augenlider so schnell wie möglich öffnen und schließen.



1-2 Min

**Ziel**

Trainiert die Augenmuskulatur und löst den starren Blick.

MAKE MOVE   
Bewegt in die Arbeitswelt