

Mehr Bewegung im (neuen) Alltag:

Die Sehnsucht nach physischer Präsenz, sich im Verein zu treffen und gemeinsam Sport zu treiben bzw. zu bewegen, wächst von Tag zu Tag. Die Situation ist für viele unbefriedigend. Machen wir das Beste daraus und bewegen uns dort, wo wir uns aufhalten, zu Hause, auch im Homeoffice, auf dem Weg von A nach B, beim Werkeln, Warten, Einkaufen etc. - sprich im Alltag.

Wir wissen es alle, machen es aber meistens trotzdem nicht – kleine Bewegungsunterbrechungen oder Bewegungseinlagen in unseren Alltag ein zu bauen.

Im Folgenden befinden sich (zur Erinnerung) ein paar Links, die Jede*n ansprechen. Damit können (neue) (lieb-)gewonnene Abläufe unterbrochen, variiert, bereichert und/oder als Trainingseffekt genutzt werden. Auf jeden Fall kann der aktuell eingeschränkte Alltag damit aktiviert werden. Auf den ersten Blick erscheinen diese Anregungen vielleicht gar nicht dem jeweiligen Trainingsniveau zu entsprechen. Aber wer unterbricht tatsächlich täglich mehrmals seine Schreibtischarbeit, nutzt ein schweres Tablett bewusst zum Krafttraining oder wärmt am Morgen, vor dem Job, seine Gelenke auf? Ausprobieren. Wir alle spüren – es wirkt! Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

- **„Das Aktiv-Programm für jeden Tag“**

Animierte Bilder zeigen Übungen zur Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur, schulen Koordination und Beweglichkeit. Einziges Hilfsmittel: Stuhl

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/>

- **„Ein Tag in Bewegung“**

Kleine Übungsvorschläge über den Tagesverlauf verteilt. Variationen und Frequenz individuell anzupassen

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/ein-tag-in-bewegung/>

- **Im und für den Alltag trainieren**

An Hand von Übungsvideos einzelne Alltagssituationen als Trainingsmöglichkeit begreifen

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/alltagsaktivitaeten/>

weitere Übungsvideos

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

- **tägliche Gymnastik zuhause**

Übungsvideos - alleine das „Aufwärmen der Gelenke“ wäre täglich sinnvoll und empfehlenswert

<https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de/category/physical-activity/exercise/>

<https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de/category/physical-activity/exercise/warm-up/>

Weitere Anregungen findet Ihr unter „**Zusammenrücken mal anders**“