



## Praktisch für die Praxis: Haltungs- und Bewegungssystem

05.10.2023

In den kleinen und großen Gelenken in Bewegung bleiben - jetzt unser aktuelles Stundenbeispiel aus Oktober entdecken.

Mobil sein und beweglich bleiben, ist ein Wunsch vieler Menschen. Doch durch einseitige Alltagsanforderungen wie z.B. eine sitzende berufliche Tätigkeit und Bewegungsmangel (Auto fahren, langes Sitzen im Büro, etc.) kann die Beweglichkeit eingeschränkt und die Mobilität begrenzt sein.

Für ein aktives und bewegliches Leben ist, neben der Kraft- und Dehnfähigkeit der Muskulatur, der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Schulung der Körperwahrnehmung, vor allem die Beweglichkeit zu fördern. Eine gute Gelenkbeweglichkeit ermöglicht, dass Bewegungen leichter und spielerischer ausgeführt werden und und auch der Lebensstil bewegter wird. Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining werden Bewegungen ökonomischer und die psychosoziale Gesundheit wird erhalten.

Die Teilnehmenden können sich durch die Bewegung von unterschiedlichen Gelenken (z. B. Hüft-, Knie-, Ellbogengelenk) mobilisieren.

[Stundenbeispiel entdecken](#)

[Zurück](#)



