

Klaus Moosmann

# Fit & Vital

in jedem Alter



Das tägliche  
**15-Minuten**  
Wohlfühl-  
programm

 LIMPERT

Klaus Moosmann

# **Fit & Vital in jedem Alter**

**Das tägliche 15-Minuten-Wohlfühlprogramm**

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Inhalt

Geleitwort .....	6
Widmung und Danksagung .....	6
Vorwort .....	7
Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole .....	8
Was bedeuten eigentlich Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit? ....	8
Und so stellen Sie Ihr tägliches, individuelles Aufgabenprogramm zusammen! .....	10
Einige Aufgabenvorschläge .....	11
Übungen aus dem Bereich Koordination .....	12
Übungen aus dem Bereich Beweglichkeit .....	52
Übungen aus dem Bereich Dehnung .....	97
Individuelles Aufgabenprotokoll .....	137
Verwendete Literatur .....	138
Der Autor .....	138

## Zum Geleit

„Weiterhin die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt“, sagte schon Hippokrates. Und um dies zu erreichen, verfolge ich in meiner Praxis ein ganzheitliches Prinzip und mobilisiere die Selbstheilungskräfte durch Balancierung des Energieungleichgewichtes. Dazu gehören selbstverständlich die Umstellung der Ernährung, des Lifestyles und eine gezielte Therapie bei fehlenden Vitaminen und Mikronährstoffen.

Ein nicht zu vernachlässigender Faktor ist dabei eine angemessene körperliche Aktivität. Diese muss dem jeweiligen Alter und den täglichen Möglichkeiten angepasst werden. Hierfür eignet sich hervorragend das tägliche, 15-minütige Aktivierungsprogramm des vorliegenden Buches „Fit & Vital in jedem Alter“. Dabei werden vor allem die Bereiche Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit angesprochen. Neben der Verbesserung der individuellen körperlichen Ausdauer und eines angepassten und moderaten Krafttrainings tragen diese maßgeblich zu einem persönlichen Wohlbefinden bei. Dies hat natürlich auch Auswirkungen auf unser Herz und indirekt auf unsere Seele. Wie sagte schon William Shakespeare? „Ein fröhliches Herz lebt am längsten“. Und wir wissen ja, Körper, Geist und Seele sind eine unteilbare Einheit.

Nehmen Sie sich also täglich 15 Minuten Zeit und tun etwas Gutes für sich, Ihren Körper, Ihr Herz und Ihre Seele und steigern Sie gleichzeitig Ihre mentale und psychische Leistungskraft. Dies erkannte bereits Demokrit (459–370 v. Chr.) und meinte: „Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen.“

So wünsche ich dem Autor Klaus Moosmann, dass sein Werk eine große Zahl an interessierten Lesern findet und diese die Aufgaben in ihren Alltagsablauf aktiv integrieren.

*Dr./Universität Novi Sad Zoltan Madjarevic*  
Privatarztpraxis Ravensburg

## Widmung und Danksagung

An alle Menschen, die gesund bleiben beziehungsweise sich von einer schweren Erkrankung erholen möchten: Bleiben Sie mutig, konsequent und zuversichtlich.

Ein großes Dankeschön geht an Maximilian Schellhaase für die tolle Fotosession mit den Models Natalie Sajdak, Christine Strehle, Maximilian und Tim Schellhaase, Marlen, Doris und Klaus Moosmann.

Ebenso gilt der Dank Herrn Dr./Univ. Novi Sad Zoltan Madjarevic für das Geleitwort und Herrn Kaschinski für die Betreuung während der Entstehungs- und Endphase des Werkes.

## Vorwort

„Fließendes Wasser fault nicht, Türangeln rosten nicht, das kommt von der Bewegung.“

Dieses Zitat des chinesischen Philosophen Lü Buwei belegt, wie wichtig tägliche Bewegungseinheiten sind. So wissen wir ebenfalls, dass beispielsweise ein Bergbach im Vergleich zu einem Teich durch seine Fließgeschwindigkeit und den höheren Sauerstoffgehalt keinen Platz für Algen bietet, aber sehr wohl für Bachforellen und andere Lebewesen. Somit kann ein Bergbach im Vergleich zu einem Teich nie „sterben“.

Und so sollen ab sofort einfache Bewegungsaufgaben, unabhängig vom Alter, in Ihrem Leben eine bedeutende Rolle spielen, sei es zu Hause, bei der Arbeit, im Urlaub oder auch auf geschäftlichen Reisen. Daneben sind eine gesunde Ernährung, das Vermeiden von negativem Stress, ausreichend Schlaf, genügend angepasstes Ausdauer- und Krafttraining, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein intaktes Umfeld weitere wichtige Bausteine für Ihr Wohlbefinden.

Investieren Sie daher täglich mindestens 15 Minuten in Ihren Geist und Körper.

Je nach Bedarf und Befindlichkeit, kann die empfohlene Dauer variieren. Aber übernehmen Sie sich nicht gleich, sondern fangen Sie langsam an. Bauen Sie täglich zwei bis drei Übungen/Aufgaben aus den drei besonders wichtigen Bereichen **Koordination (K)**, **Beweglichkeit (B)** und **Dehnfähigkeit (D)** in Ihren Alltag ein und führen diese in der angegebenen Reihenfolge aus. Sie werden schnell erleben, wie einfach, abwechslungsreich und gewinnbringend dies Ihr Leben zum Positiven verändern wird. Und wenn Sie ab und an als Motivationshilfe eine Abwechslung benötigen, nehmen Sie einen beliebigen, weichen Ball dazu.

Und für die Schule? Dort können Sie die Aufgaben ideal als aktive Erholungspause, zum Beispiel im Laufe einer Doppelstunde, einbauen. Und wenn die Schüler diese Aufgaben als Hausaufgabe vorbereiten und als „Hilfslehrkraft“ beispielsweise zu zweit vorzeigen, werden alle begeistert sein.

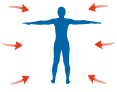
Spezielle Aufgaben wie das „besondere“ Zähneputzen oder Dehnaufgaben in anstrengenden und Stress auslösenden Alltagssituationen helfen Ihnen, sich zu entspannen. Ruhiges und bewusstes Ein- und längeres Ausatmen wirken sich ebenfalls positiv auf Ihren Geist und Körper aus. Dasselbe gilt bei längeren Sitzphasen (Auto, Zug ...). Mobilisieren Sie Ihre Muskeln, Gelenke und Sehnen mit einigen Aufgaben aus dem Bereich Beweglichkeit. Sie werden merken, wie gut das Ihnen tut.

Beginnen Sie jetzt mit dem ersten Schritt, seien Sie mutig und versuchen Sie es mit Ihrer ersten Einheit „Fit & Vital“. Sie werden schnell die positiven Auswirkungen dieser Bewegungsaufgaben spüren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß dabei. Bleiben bzw. werden Sie gesund!

Ihr  
*Klaus Moosmann*

## Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole



Angesprochene Körperregion



Ausgangsposition



Übungsbeschreibung



Wichtiger Hinweis



Tipps und mögliche Varianten

## Was bedeuten eigentlich Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit?

Nachfolgend finden Sie eine einfache und kurze Zusammenstellung der wichtigsten Fakten.

„**Koordination** ist eine sportmotorische Fähigkeit, die Sie sich so vorstellen können: Das Gehirn funktioniert wie ein Dirigent, die Nerven wie ein Taktstock und die Muskeln bilden das Orchester“, erklärt Dali Bosnjakovic, Personal Trainer aus München. Dieses Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Muskeln bilden somit die Basis für alle Bewegungsabläufe in unserem Körper. Und dies ist in allen Lebenssituationen von Bedeutung, im Alltag wie auch im Sport. Wir bewegen uns effektiver, vermeiden Verletzungen und schonen unsere Gelenke. Aber nicht nur das. Ebenso werden unsere Gehirnzellen stimuliert, was einerseits zu kognitiv besseren Leistungen führt und andererseits unsere Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit verbessert.

Diese Fähigkeit kann man sich besonders gut und schnell in der Kindheit, im „goldenen“ Lernalter von ungefähr 7–13 Jahren, aneignen. Darum sollten bereits in frühen Jahren altersentsprechende Reize gesetzt werden. Denken Sie nur an Ihre eigene Kindheit zurück oder beobachten Sie Kinder auf dem Spiel-, Sportplatz, im Kletterpark oder beim Einradfahren. Wer also früh koordinativ gut geschult wurde, profitiert auch noch im hohen Alter davon. Aber keine Angst, die koordinativen Fähigkeiten sind in jeder Altersstufe trainierbar und verbesserungsfähig – Sie benötigen nur mehr Zeit. Hier gilt besonders: Übung macht den Meister. Und wer dann noch beweglich ist und sich regelmäßig dehnt, dem gelingen die Aufgaben noch besser und schneller. Darum der „Dreiklang“ in diesem Buch: Koordination, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit.

Verschiedene Autoren unterscheiden 5 bis 7 koordinative Fähigkeiten. Für sie sind bei der Bewältigung der gestellten Aufgaben die Gleichgewichts-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit von besonderer Bedeutung. Die Rhythmus-, Orientierungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit werden selbstverständlich teilweise ebenfalls mit geschult.

Dazu einige einfache Erklärungen

(aus SportPraxis 3+4/2010, Frenzt/Moosmann: Ballorientierte Koordination):

1. **Orientierung:** Schnelle und zielgerichtete Wahrnehmung und Kontrolle eigener und fremder Körperbewegungen in Raum und Zeit.
2. **Differenzierung:** Feinabstimmung von Bewegungen durch Wahrnehmung von Dehnungs-, Spannungs- und Winkelveränderungen in Sehnen, Muskeln und Gelenken.
3. **Gleichgewicht:** Beibehaltung bzw. Wiederherstellung des statischen oder dynamischen Gleichgewichts während und nach Bewegungen.
4. **Reaktion:** Zweckmäßige Ausführung von motorischen Aktionen auf Grund von optischen, akustischen und taktilen Signalen.
5. **Rhythmus:** Motorische Umsetzung vorgegebener Rhythmen von innen oder außen.
6. **Umstellung/Anpassung:** Schnelle und angemessene Umstellung auf Grund von unvorhergesehenen Situationsveränderungen.
7. **Kopplung:** Verknüpfung mehrerer Aktionen oder Fertigkeiten zu einer komplexen zeitlichen, räumlichen und dynamischen Gesamtbewegung.

Koordinative Aufgaben erfordern geistige Frische und Fitness. Darum beginnen Sie Ihr tägliches Aufgabenprogramm bitte immer mit dem Bereich „Koordination“.

Im sportmotorischen Sinne versteht man unter **Beweglichkeit** die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Präzision und möglichst genau auszuführen. Diese individuelle Ausprägung der Schwingungsweite der Gelenke ist anatomisch-strukturell bedingt und von Gelenk zu Gelenk verschieden. Im Gegensatz zu den koordinativen Fähigkeiten ist Beweglichkeit deshalb nur beschränkt verbesserbar. Es geht hierbei um die Erhaltung bzw. Verbesserung des Bewegungsumfanges unserer Gelenke. Deshalb spricht man oft von Gelenkigkeit der individuellen Ausprägung der Schwingungsweite in den Gelenken. Eine entscheidende Rolle spielt dabei ebenfalls die Dehnfähigkeit des Körpers, was durch den Einsatz der täglichen Dehnaufgaben somit ideal unterstützt wird. Ihre sport- und alltagsmotorische Beweglichkeit hängt also in besonderem Maße von Ihrer Dehnfähigkeit und Ihrer Gelenkigkeit ab. Dadurch, dass unser Alltag immer mehr zu einer „Sitzwelt“ geworden ist und bewusste Bewegungsanreize oft fehlen, kommt es zu Verspannungen und verkürzten Muskeln. Dies kann zu einer Steifheit in der Muskulatur führen. Zudem nehmen im Laufe des Lebens die Anzahl der Zellen und der elastischen Fasern ab. Mit der Folge, dass sich Ihre Beweglichkeit stark verringert. Durch regelmäßiges Mobilisieren und sinnvollem Belasten wird die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und der Alterungsprozesse hinausgezögert. Dabei wird vermehrt „Gelenkschmiere“ produziert und durch langsame und im vollen Umfang ausgeführte Aufgaben im ganzen Gelenk verteilt.

Einseitige Belastungen können zu Verkürzungen unserer Muskulatur führen. Die Folge sind leider oft Fehlbelastungen oder Ausweichbewegungen. Dies hat zwangsläufig Auswirkungen auf benachbarte Muskelgruppen, Bänder oder Sehnen. Darum sind regelmäßige Dehnübungen (dynamisch oder statisch) enorm wichtig, um die eigene **Dehnfähigkeit** in allen Altersgruppen zu verbessern bzw. zu erhalten. Und so ganz nebenbei wird zusätzlich die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und bildet somit eine gelungene Verknüpfung zu den vorherigen Ausführungen.

Nachfolgend finden Sie vor allem Stretching-Aufgaben (statisches Dehnen), bei denen die Dehnposition über eine vorgegebene Zeit gehalten wird. Diese Endposition ist individuell verschieden und sollte schmerzfrei zu erreichen sein. Sie bewegen sich dazu langsam in Richtung Endstellung, ohne dabei zu wippen oder nachzufedern. Sobald Sie ein leichtes „Ziehen“ verspüren, verharren Sie in dieser Position. Die Intensität des Dehnens bestimmen Sie also selbst! Da Stretching am besten mit einer aufgewärmten Muskulatur gelingt, steht dieser Aufgabenbereich am Ende unserer **„Fit & Vital-Trilogie“**.

## Und so stellen Sie Ihr tägliches, individuelles Aufgabenprogramm zusammen!

Jeder der drei Aufgabenbereiche ist in zwei Farbkategorien (siehe Seitenmarkierung) aufgeteilt: gelb und hellblau. Beginnen Sie jede Übungsphase mit einer Aufgabe aus der Kategorie gelb. Anschließend wählen Sie eine Aufgabe aus dem Bereich hellblau aus. Dies ist wichtig, damit Sie möglichst viele verschiedene Muskel- und Gelenkgruppen ansprechen.

Sie starten aufgrund der benötigten Konzentrationsfähigkeit mit dem Bereich **Koordination**. Danach folgen die Aufgaben aus dem **Beweglichkeitsbereich** und den Abschluss bilden die **Dehnaufgaben**.

Bestimmte Aufgaben wie Zähneputzen, Finger- oder Kopfaufgaben können Sie zusätzlich im Laufe des Tages immer wieder anwenden. Hier gibt es kein zu viel! Denn „wer rastet, der rostet“!

Ebenso können Sie bestimmte Dehnaufgaben jederzeit für eine kurze Entspannung im Alltag einsetzen.

Achten Sie bei Ihrer täglichen Übungsphase auf **leichte** und **bequeme** Kleidung.

Starten Sie immer mit der „Grundaufgabe“! Ist diese für Sie zu einfach, dann steigern Sie die Wiederholungszahl bzw. die Anzahl der Sätze (früher: Serien) oder wählen eine Variationsaufgabe aus „Tipps und mögliche Varianten“.

Vergessen Sie bitte nicht, immer wieder die beanspruchte Körperpartie zu lockern.

Falls Sie Zeit haben, dann stellen Sie sich bewusst auf Ihr Übungsprogramm mit folgender Atmungs-, Aufmerksamkeitsübung ein:



Setzen Sie sich entspannt mit aufrechtem Rücken auf einen Stuhl oder den Boden. Legen Sie in Brusthöhe die Fingerkuppen beider Hände aneinander und Ihre Ellenbogen zeigen nach außen. Schließen Sie die Augen und drücken Sie die Fingerkuppen leicht aneinander. Atmen Sie nun 10-mal ruhig und langsam durch die Nase ein und durch die Nase oder den Mund aus.

Beginnen Sie anschließend langsam Ihr zusammengestelltes Aufgabenprogramm mit den im Text angegebenen Wiederholungen.

Vergessen Sie nicht eine angemessene Pause nach jeder Wiederholungszahl (20–30 Sekunden) und jedem Satz (ca. 30–60 Sekunden).

Sie wollen nicht immer zählen? Dann atmen Sie kurz tief ein (1–2 Sekunden) und lang aus (4–8 Sekunden), sodass jeder Atemzug ungefähr 5–10 Sekunden entspricht! Sie werden schnell spüren, dass diese Atemkonzentration Ihrem Geist und Körper sehr guttut und Sie schneller und leichter vom Alltagsgeschehen abschalten und sich entspannen können.

Idealerweise führen Sie Ihre Aufgaben an einem ruhigen Ort aus, legen, falls notwendig, Ihre Yoga-Matte, Ihr Balance-Pad oder Ihren Ball bereit und schalten das Telefon bzw. Handy aus.

Führen Sie alle Aufgaben konzentriert und zu Beginn langsam aus.

Achten Sie dabei immer auf eine korrekte Ausführung der Aufgabe, atmen Sie bewusst langsam ein und etwas länger aus. Sie werden spüren, dass dabei sowohl die körperliche als auch die geistige und seelische Entspannung gefördert wird und so ganz nebenbei sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Notieren Sie am Ende eventuell Ihre Erfahrungen zu den Aufgaben, damit Sie bei einem späteren Wiedereinsatz wissen, auf was Sie besonders achten wollen.

Und schon kann es losgehen mit Ihrer ganz speziellen täglichen „Fitnessviertelstunde“. Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg zu mehr **Vitalität, Wohlbefinden** und **Gesundheit!**

## Einige Aufgabenvorschläge

Vorschlag	K	K	B	B	D	D
1	K3	K17	B4	B27	D1	D21
2	K6	K15	B16	B37	D6	D26
3 (mit Ball)	K14	K32	B20	B41	D17	D37
4	K9 Variation	K19	B10	B40	D5	D27
Oder wie wäre es im Bett, auf dem Sofa, ...						
5	K1 Variation	K26	B16	B26	D10	D28



Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine schulterbreit und Arme hängen an den Seiten nach unten.



Marschieren Sie zu Beginn locker auf der Stelle und heben nach ca. 15 Sekunden das Bein („Knielift“) und den Gegenarm bis zur Waagerechten an. Marschieren Sie 30 Sekunden, legen eine kurze Pause ein und wiederholen dies 2-mal. **2–3 Wiederholungen mit 30–60 Sekunden Dauer und 2–3 Sätze.**



- Achten Sie auf den gleichzeitigen Einsatz des Armes und Beines!
- Achten Sie auf Ihre gleichmäßige Atmung!



- Variieren Sie Ihr Tempo.
- Klatschen Sie jedes Mal unter dem „Knielift“ mit den Händen.
- Stellen Sie sich auf ein Kissen, ein Balance Pad.





Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit und Arme hängen locker nach unten.



Hüpfen Sie locker auf den Fersen kurz auf und ab. Ihre Arme schwingen gegen-  
gleich mit („Sprintdrill“). 1 Minute üben und anschließend kurze Pause.  
*1–3 Minuten und 2–3 Sätze.*



Achten Sie auf eine gute und aufrechte Körperspannung, Gesäßmuskeln ange-  
spannt!



Erhöhen Sie Ihr Tempo.





Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit und Arme hängen locker nach unten.



Heben Sie das rechte Bein gebeugt ab und tippen mit der linken Hand auf das rechte Knie. Danach setzen Sie das Bein wieder ab und senken den Arm. Führen Sie dasselbe auf der anderen Seite aus (linkes Bein hoch, rechte Hand tippt).

**20–30 Wiederholungen und 2–3 Sätze.**



Leichte Rumpfspannung hilft!



- Dasselbe hinter dem Körper „Schuhplattler“. Fuß und Hand berühren sich in Gesäßhöhe.
- Rechtes Bein anheben und mit der linken Hand leicht auf die Brust klopfen („Napoleon“).
- Stellen Sie sich mit dem Standbein auf ein Kissen, ein Balance Pad.





Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit und Arme hängen locker nach unten.



Heben Sie dynamisch Ihren rechten Oberschenkel möglichst weit nach oben und ebenso gleichzeitig Ihren linken Unterarm („Sprinthaltung“). Kurze Standpause. Führen Sie anschließend dasselbe gegengleich aus. 1 Minute üben und anschließend kurze Pause.

**1–3 Minuten und 2–3 Sätze.**



- Achten Sie auf eine gute und aufrechte Körperspannung, Gesäßmuskeln angespannt!
- Standbein gestreckt!
- Finger gespreizt!



Erhöhen Sie Ihr Tempo.





Stellen Sie sich locker hüftbreit hin.



Kreisen Sie mit dem linken Arm nach vorne und gleichzeitig mit dem rechten nach hinten. Führen Sie fünf Kreise aus, bevor Sie die Richtung ändern. Danach pausieren Sie kurz und wiederholen die Aufgabe in umgekehrter Richtung. **3–5 Wiederholungen und 2–3 Sätze.**



Achten Sie auf gestreckte Arme!



- Variieren Sie Ihr Tempo.
- Führen Sie die Aufgabe im Einstand aus und/oder einer weichen Unterlage (Kissen, Balance Pad).
- Kreisen Sie die Arme in derselben Richtung.
- Heben Sie Ihre Knie gleichzeitig abwechselnd nach oben.





Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Beinen hin.



Führen Sie Seilspringen ohne Seil aus. Kreisen Sie dazu beide Arme kreisförmig auf der Seite und springen jedes Mal kurz hoch, wenn die Hände unten sind („Seildurchschlag“). Springen Sie 60 Sekunden und pausieren danach kurz. Dann wiederholen Sie das Ganze noch 2-mal.

**3–5 Wiederholungen und 2–3 Sätze.**



- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung!
- Springen Sie zu Beginn nicht zu hoch!



- Variieren Sie die Schwunggeschwindigkeit.
- Arme kreisen rückwärts.
- Hüpfen Sie nur auf den Zehenspitzen.
- Hüpfen Sie auf einem Bein.
- Hüpfen Sie mit geschlossenen Augen.
- Stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage (Kissen, Balance Pad, ...).





Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit und Arme hängen locker nach unten.



Heben Sie das rechte Bein gebeugt möglichst weit nach oben ab, strecken den Unterschenkel weit nach vorne und setzen den Fuß dynamisch auf den Boden. Ihr linker Arm unterstützt diese Bewegung, indem er gleichzeitig mit dem Anheben des Oberschenkels ebenfalls abgewinkelt angehoben wird („Storchengang“). Dasselbe führen Sie anschließend gegengleich aus. 6 Wiederholungen und anschließend kurze Pause. Drehen Sie sich um und führen die Aufgabe auf dem „Rückweg“ erneut aus.

**12–41 Wiederholungen und 2–3 Sätze!**



Achten Sie auf eine passende „Laufstrecke“!



Führen Sie die Aufgabe schneller aus.







Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine geschlossen und Arme hängen locker nach unten.



Setzen Sie das linke Bein nach links ab und führen das rechte, ohne es aufzustellen, dazu. Dann bewegen Sie Ihr rechtes Bein nach rechts, stellen es ab und ziehen das linke heran. Anschließend dasselbe wieder nach rechts usw. („Side to side“). Die Arme unterstützen kraftvoll die Bewegungsausführung. 30 Sekunden Dauer und anschließend kurze Pause. Wiederholen Sie das Ganze 2-mal.

**2–3 Wiederholungen mit 30–60 Sekunden Dauer und 2–3 Sätze.**



- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und spannen Sie den Bauch leicht an!
- Achten Sie auf den aktiven Einsatz der Arme!



- Ihr Nachziehbein tippt 2-mal auf den Boden, bevor es zur anderen Seite geführt wird.
- Ihre Arme schwingen nach hinten.
- Sie kreisen Ihre Arme.
- Variieren Sie Ihr Tempo.
- Stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage (Kissen, Balance Pad...)





**A**n guten Ratschlägen, wie man sein Wohlbefinden steigern kann gibt es gewiss keinen Mangel. Zumeist geht es um die gesunde Ernährung, das Vermeiden von negativem Stress oder Bewegungstipps, die sich üblicherweise auf Ausdauer und das Trainieren der Muskeln reduzieren oder den Besuch von Fitnessstudios erforderlich machen. Dieses Praxisbuch verfolgt einen anderen Ansatz, denn es sagt zunächst dem „inneren Schweinehund“ den Kampf an, da es keine Ausreden zulässt! Verbinden Sie an jedem Tag einfach ca. 15 Minuten lang Aktivitäten, die Sie ohnehin verrichten, mit Übungen aus den Bereichen Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Zum Beispiel beim Zähneputzen: die ersten 30 Sekunden auf einem Bein, die zweiten auf dem anderen ... Bereits nach kurzer Zeit werden Sie erleben, welche positiven Auswirkungen das „tägliche 15-Minuten-Wohlfühlprogramm“ auf Körper, Geist und Seele hat und dieses Buch nicht mehr missen wollen.

ISBN 978-3-7853-1998-7

Best.-Nr. 343-01998

