



## Bewegungen für die Pause



### Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme neben dem Körper
- Kopf langsam zur Seite neigen  
Diese Stellung kurz halten
- Kopf zurück in die Mitte
- Kopf langsam zur anderen Seite  
Diese Stellung kurz halten
- Bewegung 10 Mal wiederholen



### Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm ausstrecken
- Mit dem Arm rückwärts kreisen
- Das Gleiche mit dem anderen Arm machen
- Bewegung 10 Mal pro Arm wiederholen



### Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme zur Seite ausstrecken
- Ober-Körper langsam nach rechts drehen
- Ober-Körper langsam nach links drehen
- Füße bleiben stehen
- Bewegung 10 Mal wiederholen





### Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm zur Decke strecken
- Das Gleiche mit dem anderen Arm  
Dabei den ganzen Körper strecken
- Bewegung 10 Mal wiederholen



### Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Mit beiden Händen abstützen  
an der Wand
- Auf die Zehen-Spitzen stellen
- Auf die Hacken stellen  
Dabei nicht umfallen
- Bewegung 10 Mal wiederholen



### Stellen Sie sich gerade hin

- Halten Sie sich fest  
Zum Beispiel: Tisch oder Wand
- Auf ein Bein stellen
- Mit dem anderen Bein vor und  
zurück schwingen
- Das Gleiche mit dem anderen  
Bein
- Bewegung 10 Mal wiederholen

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

**Gesund durchs Leben**

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages