



Nur **5** Min.  
täglich

# KÖRPER SIND WIE HÄUSER: STABILITÄT IST WICHTIG.

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS BAU- UND AUSBAUGEWERBE

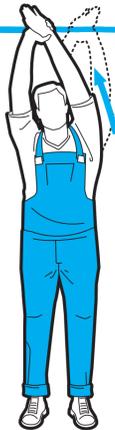
Wer auf dem Bau arbeitet, ist hart im Nehmen. Damit auch dein Rücken und die Gelenke den körperlichen Belastungen standhalten, kannst du mit gezielten und

regelmäßigen Übungen aktiv entgegenwirken. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

### #1 HEBEN UND TRAGEN

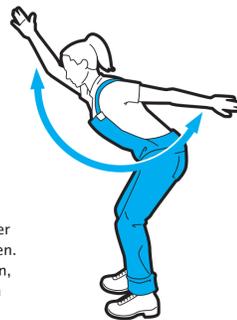
20-30  
Sekunden

**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30  
Sekunden

**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



15-20  
Sekunden  
halten

**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



### #2 KNIEN

Jede Seite  
3-5  
Mal

**HÜFTBEUGER DEHNEN/  
OBERSCHENKELVORDERSEITE  
KRÄFTIGEN**  
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf das vordere Bein. Hinteres Knie senken, Oberkörper aufrecht, Dehnung halten. Vordere Ferse am Boden lassen!



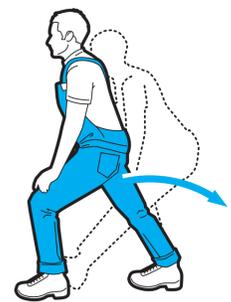
Jede Seite  
3-5  
Mal

**OBERSCHENKELRÜCKSEITE  
DEHNEN**  
Kleiner Ausfallschritt, Zehenspitzen des vorderen Beines hochziehen. Jetzt mit geradem Rücken zum gestreckten Bein neigen. Dehnung halten.



Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**WADE DEHNEN**  
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderes, gebeugtes Bein, hintere Ferse in den Boden drücken, Dehnung halten. Anschließend hinteres Bein beugen und durch Gewichtsverlagerung auf hinteres Bein „absetzen“. Dehnung halten.



### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

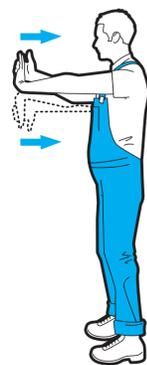
20-30  
Sekunden

**SCHULTERGÜRTEL  
MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.



20-30  
Sekunden

**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.



# MÖBEL DEINE GESUNDHEIT AUF!

Nur **5** Min. täglich

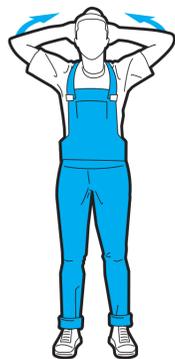
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS HOLZHANDWERK

Auch wenn du aus hartem Holz geschnitzt bist – einseitige körperliche Arbeit kann Rücken und Gelenke belasten. Also besser mit gezielten und regelmäßigen Übungen

entgegenwirken! Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

### #1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



**AUFDEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5 Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

5-10 Mal



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

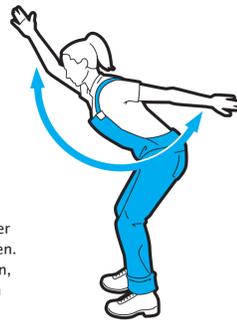
### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30 Sekunden



**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20 Sekunden halten



**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden



**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite 15-20 Sekunden



**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

20-30 Sekunden



**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.

# NICHT NUR HEIZKÖRPER BRAUCHEN WARTUNG.

Nur **5** Min.  
täglich

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS INSTALLATEURHANDWERK

Dein Körper ist eine komplexe Anlage, der einseitige Belastung schaden kann. Besser mit gezielten, regelmäßigen Übungen aktiv entgegenwirken und

Schmerzen vorbeugen! Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 ÜBERKOPF- ARBEIT

3-5  
Mal

#### NACKEN MOBILISIEREN

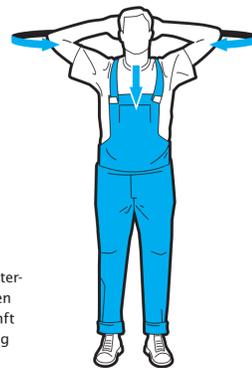
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



15-20  
Sekunden  
halten

#### NACKEN DEHNEN

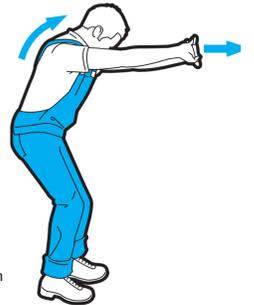
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



15-20  
Sekunden  
halten

#### OBEREN RÜCKEN DEHNEN

Finger vor der Brust verschränken, Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

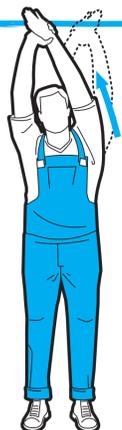


### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30  
Sekunden

#### RECKEN UND STRECKEN

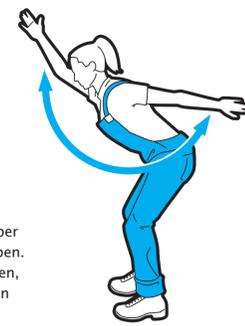
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30  
Sekunden

#### ARME SCHWINGEN

Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



15-20  
Sekunden  
halten

#### BRUSTMUSKULATUR DEHNEN

Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

20-30  
Sekunden

#### SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN

Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



Jede Seite  
15-20  
Sekunden

#### UNTERARM DEHNEN

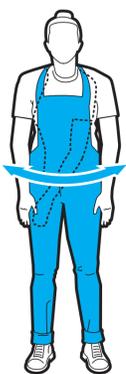
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.



20-30  
Sekunden

#### LOCKERN UND MOBILISIEREN

Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerkuppe.



# DAS LÖSUNGSMITTEL GEGEN RÜCKENPROBLEME.

Nur **5** Min. täglich

## BEWEGUNGSLITFADEN FÜR DAS MALER- UND LACKIERERHANDWERK

Alles im Lack mit Rücken und Gelenken – denn mit gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen aktiv entgegenwirken und

Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 ÜBERKOPF-ARBEIT

3-5 Mal

#### NACKEN MOBILISIEREN

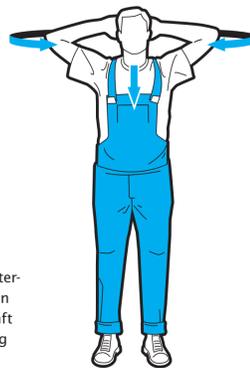
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



15-20 Sekunden halten

#### NACKEN DEHNEN

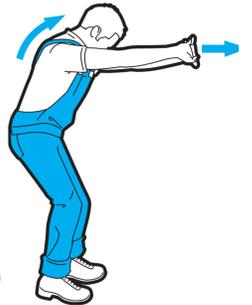
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



15-20 Sekunden halten

#### OBEREN RÜCKEN DEHNEN

Finger vor der Brust verschränken. Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

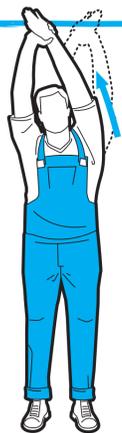


### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden

#### RECKEN UND STRECKEN

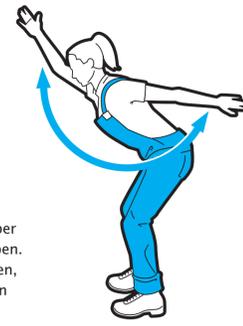
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30 Sekunden

#### ARME SCHWINGEN

Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



15-20 Sekunden halten

#### BRUSTMUSKULATUR DEHNEN

Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden

#### SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN

Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



3-5 Mal

#### RÜCKEN MOBILISIEREN

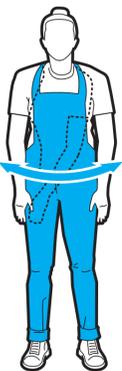
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.



20-30 Sekunden

#### LOCKERN UND MOBILISIEREN

Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerkuppe.





Nur **5** Min.  
täglich

# KOMM IN DIE GÄNGE!

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS KFZ-GEWERBE

Damit dein Körper auch weiterhin läuft wie geschmiert, kannst du körperlichen Belastungen mit regelmäßigen und gezielten Übungen aktiv entgegenwirken.

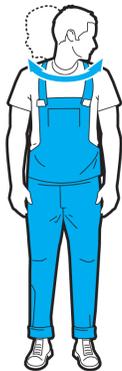
Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. *Los geht's!*

### #1 ÜBERKOPF- ARBEIT

3-5  
Mal

#### NACKEN MOBILISIEREN

Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.



15-20  
Sekunden  
halten

#### NACKEN DEHNEN

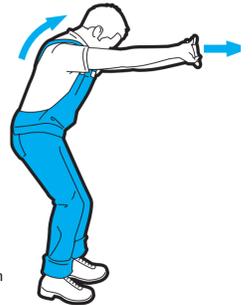
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!



15-20  
Sekunden  
halten

#### OBEREN RÜCKEN DEHNEN

Finger vor der Brust verschränken. Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

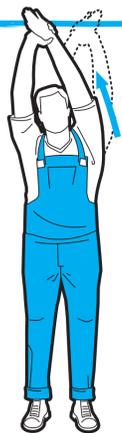


### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30  
Sekunden

#### RECKEN UND STRECKEN

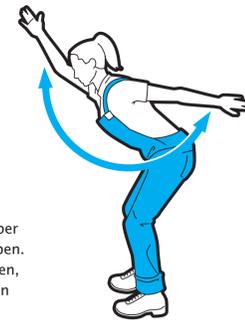
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30  
Sekunden

#### ARME SCHWINGEN

Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



15-20  
Sekunden  
halten

#### BRUSTMUSKULATUR DEHNEN

Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

20-30  
Sekunden

#### SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN

Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



3-5  
Mal

#### RÜCKEN MOBILISIEREN

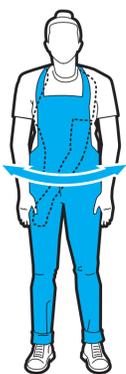
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.



20-30  
Sekunden

#### LOCKERN UND MOBILISIEREN

Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.





# LASS DIE GESUNDHEIT NICHT SCHLEIFEN!

Nur **5** Min. täglich

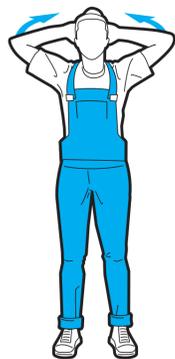
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS ELEKTRO- UND METALLHANDWERK

Bei der Arbeit bringst du jedes Material in Form. Und jetzt kannst du das auch mit Rücken und Gelenken! Bei regelmäßiger Durchführung wirken die Übungen körperlichen Belastungen gezielt entgegen und beugen so Schmerzen vor.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



**AUFDEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5 Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

15-20 Sekunden halten



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

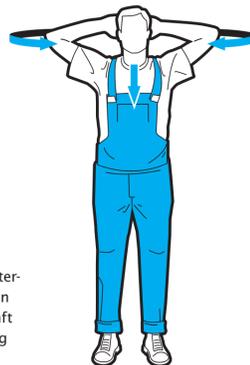
### #2 ÜBERKOPF-ARBEIT

3-5 Mal



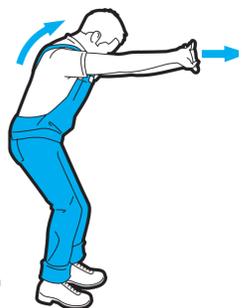
**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



**NACKEN DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

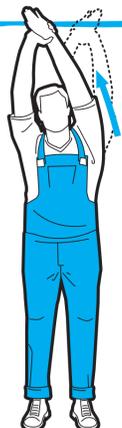
15-20 Sekunden halten



**OBEREN RÜCKEN DEHNEN**  
Finger vor der Brust verschränken, Handflächen nach vorn drehen und wegschieben. Oberen Rücken runden und Dehnung halten.

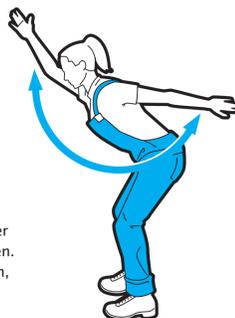
### #3 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30 Sekunden



**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20 Sekunden halten



**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



Nur **5** Min.  
täglich

# DARF'S NOCH ETWAS MEHR GESUNDHEIT SEIN?

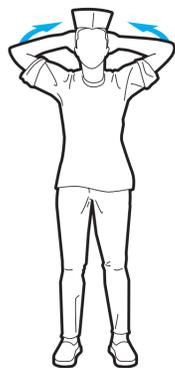
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS FLEISCHERHANDWERK

Du machst einen wahren Knochenjob – doch mit gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du den körperlichen Belastungen aktiv entgegenwirken und

Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

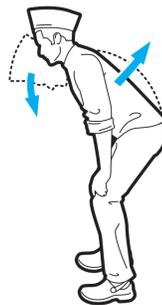
### #1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20  
Sekunden  
halten



**AUFDEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5  
Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

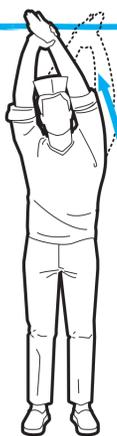
5-10  
Mal



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

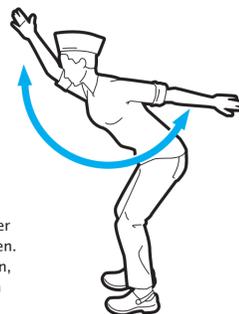
### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30  
Sekunden



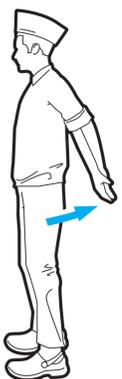
**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30  
Sekunden



**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

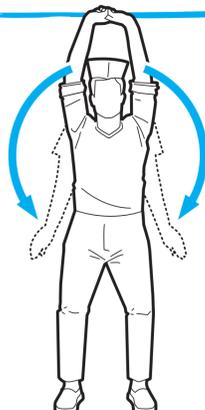
15-20  
Sekunden  
halten



**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

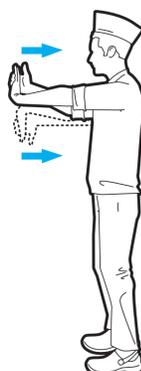
### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

20-30  
Sekunden



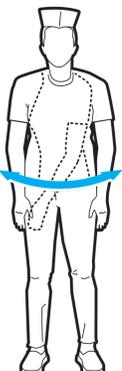
**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite  
15-20  
Sekunden



**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

20-30  
Sekunden



**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.



Nur **5** Min.  
täglich

# DIESE ÜBUNGEN BEKOMMT JEDER GEBACKEN.

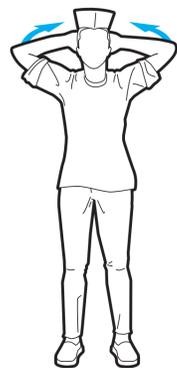
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS BÄCKERHANDWERK

In der Backstube geht es heiß her. Damit Rücken und Gelenke dennoch frisch bleiben, kannst du den körperlichen Belastungen mit gezielten und regelmäßigen

Übungen aktiv entgegenwirken. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

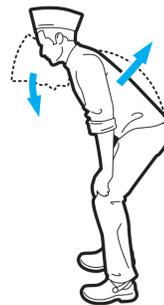
### #1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20 Sekunden halten



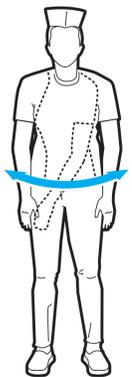
**AUFDEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5 Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

20-30 Sekunden



**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.

### #2 SCHULTER UND NACKEN

3-5 Mal



**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



**NACKEN DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

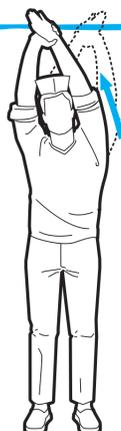
5-10 Mal



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

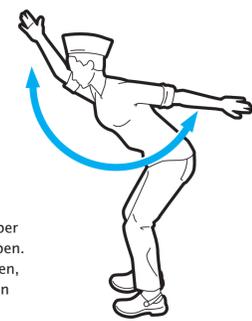
### #3 HEBEN UND TRAGEN

20-30 Sekunden



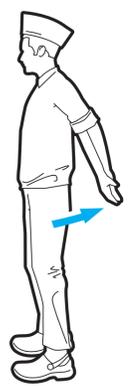
**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30 Sekunden



**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20 Sekunden halten



**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



Nur **5** Min.  
täglich

# DEHNEN, LOCKERN, FÖHNEN.

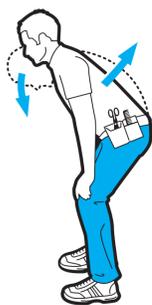
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS FRISEURHANDWERK

Deine Kunden fühlen sich super, wenn sie den Laden verlassen. Sorge dafür, dass dein Körper es auch tut! Mit diesen einfachen Übungen wirkst du gezielt den körperlichen Belastungen entgegen und beugst Schmerzen vor.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 STEHEN

3-5 Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

20-30 Sekunden



**VENENPUMPE AKTIVIEREN**  
Vom Zehenstand langsam in den Fersestand abrollen und wieder zurück.

Jede Seite 15-20 Sekunden



**SEITLICHEN RUMPF DEHNEN**  
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.

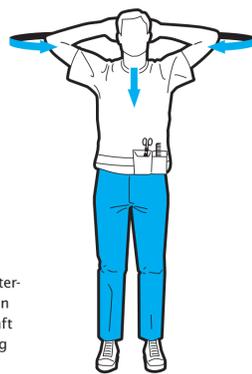
### #2 SCHULTER UND NACKEN

3-5 Mal



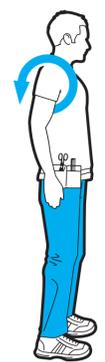
**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

15-20 Sekunden halten



**NACKEN DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

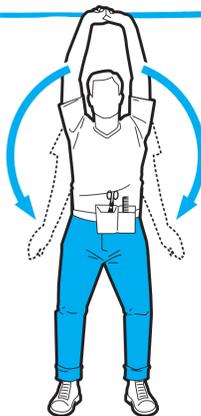
5-10 Mal



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

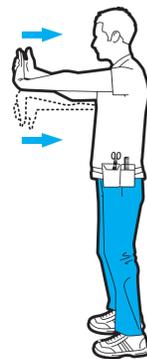
### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

20-30 Sekunden



**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite 15-20 Sekunden



**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

20-30 Sekunden



**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.



Nur **5** Min.  
täglich

# AUCH DEIN RÜCKEN BRAUCHT PFLEGE.

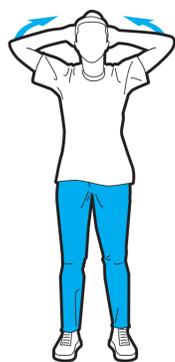
## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR PFLEGEBERUFE

Jeden Tag versorgst du andere Menschen – denke deshalb auch an deine eigene Gesundheit! Mit diesen gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen entgegenwirken und Schmerzen vorbeugen.

Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

### #1 GEBÜCKTES STEHEN

15-20  
Sekunden  
halten



**AUFDEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände im Nacken verschränken. Jetzt Ellenbogen zurückziehen. Kein Hohlkreuz!

3-5  
Mal



**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

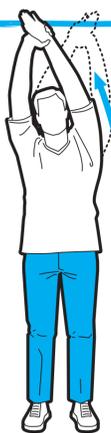
5-10  
Mal



**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

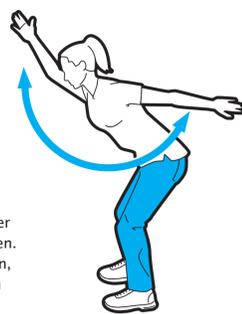
### #2 HEBEN UND TRAGEN

20-30  
Sekunden



**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!

20-30  
Sekunden



**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.

15-20  
Sekunden  
halten



**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!

### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

20-30  
Sekunden



**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

Jede Seite  
15-20  
Sekunden



**SEITLICHEN RUMPF DEHNEN**  
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.

20-30  
Sekunden



**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerkuppe.



Nur **5** Min.  
täglich

# GESTALTE DEINE GESUNDHEIT!

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR DAS RAUMAUSSTATTERGWERBE

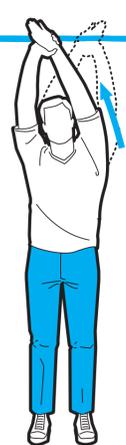
Dein Job zwingt dich in die Knie, aber nicht deine Gesundheit. Mit diesen gezielten und regelmäßigen Übungen kannst du körperlichen Belastungen entgegenwirken

und Schmerzen vorbeugen. Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. [Los geht's!](#)

### #1 HEBEN UND TRAGEN

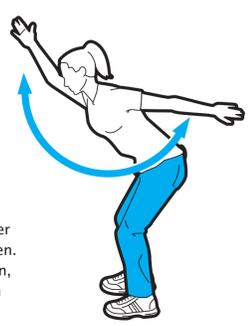
20-30  
Sekunden

**RECKEN UND STRECKEN**  
Die Arme nach oben nehmen und im Wechsel nach oben ziehen. Gern auf die Fußballen gehen!



20-30  
Sekunden

**ARME SCHWINGEN**  
Die Arme locker neben dem Körper schwingen, in den Knien mitwippen. Alternativ Arme parallel schwingen, Oberkörper im Wechsel aufrichten und abrollen.



15-20  
Sekunden  
halten

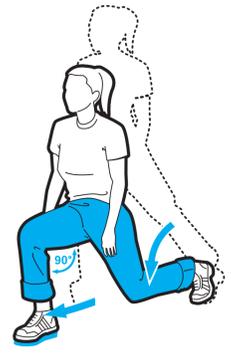
**BRUSTMUSKULATUR DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände hinter dem Rücken verschränken. Arme nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Knie entspannt, kein Hohlkreuz!



### #2 KNIEN

Jede Seite  
3-5  
Mal

**HÜFTBEUGER DEHNEN/  
OBERSCHENKELVORDERSEITE  
KRÄFTIGEN**  
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf das vordere Bein. Hinteres Knie senken, Oberkörper aufrecht, Dehnung halten. Vordere Ferse am Boden lassen!



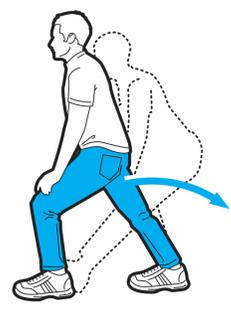
Jede Seite  
3-5  
Mal

**OBERSCHENKELRÜCKSEITE  
DEHNEN**  
Kleiner Ausfallschritt, Zehenspitzen des vorderen Beines hochziehen. Jetzt mit geradem Rücken zum gestreckten Bein neigen. Dehnung halten.



Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**WADE DEHNEN**  
Großer Ausfallschritt, Gewicht auf vorderes, gebeugtes Bein, hintere Ferse in den Boden drücken, Dehnung halten. Anschließend hinteres Bein beugen und durch Gewichtsverlagerung auf hinteres Bein „absetzen“. Dehnung halten.



### #3 STATISCHE KÖRPER- HALTUNG

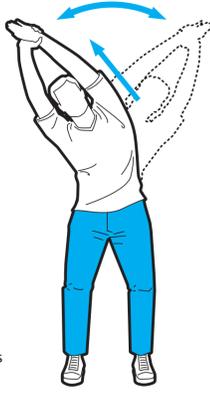
20-30  
Sekunden

**SCHULTERGÜRTEL  
MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.



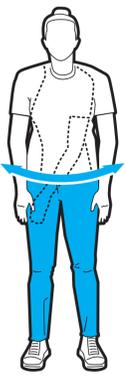
Jede Seite  
15-20  
Sekunden

**SEITLICHEN RUMPF DEHNEN**  
Schulterbreiter Stand, entspannte Knie, die Arme jeweils nach rechts und nach links oben ziehen.



20-30  
Sekunden

**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.





Nur **5** Min.  
täglich

# KLEINES UPDATE FÜR DEINE GESUNDHEIT.

## BEWEGUNGSLEITFADEN FÜRS BÜRO

An manchen Tagen bewegt sich nur dein Drehstuhl? Viel Sitzen und eine bewegungsarme Haltung belasten den ganzen Körper. Also besser mit gezielten und regel-

mäßigen Übungen entgegenwirken! Alle Bewegungen langsam ausführen, ruhig atmen und Hohlkreuz vermeiden. Aufhören, wenn's wehtut. **Los geht's!**

### #1 SITZEN

**Jede Seite 15-20 Sekunden**

**SEITLICHE NACKEN-MUSKULATUR DEHNEN**  
Mit einer Hand über den Kopf greifen und sanft zur Seite ziehen. Den anderen Arm nach unten strecken.

**3-5 Mal**

**RÜCKEN MOBILISIEREN**  
Breiter Stand, Knie gebeugt, Hände abgestützt. Jetzt den Rücken Wirbel für Wirbel runden und strecken.

**15-20 Sekunden halten**

**UNTERARM DEHNEN**  
Auf dem Schreibtisch abstützen, Fingerspitzen zeigen zum Körper. Jetzt Gewicht nach hinten verlagern und in die Dehnung gehen. Alternativ gerade stehen und die Wand nutzen!

### #2 SCHULTER UND NACKEN

**3-5 Mal**

**NACKEN MOBILISIEREN**  
Den Kopf langsam von rechts über vorn nach links rollen. Dann den gleichen Weg zurück.

**15-20 Sekunden halten**

**NACKEN DEHNEN**  
Hüftbreiter Stand, Hände am Hinterkopf verschränkt. Jetzt Ellenbogen nach vorn nehmen und Kopf sanft nach unten drücken. Gleichmäßig atmen und halten!

**5-10 Mal**

**SCHULTERN KREISEN**  
Mit hängenden Armen die Schultern in großen Bögen nach hinten unten kreisen.

### #3 STATISCHE KÖRPERHALTUNG

**20-30 Sekunden**

**SCHULTERGÜRTEL MOBILISIEREN**  
Schulterbreiter Stand, Hände gefaltet nach oben führen, Dehnung halten. Dann Handflächen nach oben drehen und Arme über die Seite sinken lassen.

**Jede Seite 15-20 Sekunden**

**UNTERARM DEHNEN**  
Einen Arm strecken, die Hand mithilfe der anderen Hand im Gelenk nach oben drücken, Dehnung etwas halten, dann nach unten drücken.

**20-30 Sekunden**

**LOCKERN UND MOBILISIEREN**  
Oberkörper durch Hüftschwung von rechts nach links drehen, Arme pendeln locker mit wie bei einer Schlenkerpuppe.