

# BRING BEWEGUNGSFREUDE IN DEINEN ALLTAG!

Wir wissen es alle: **Bewegung wirkt sich in jeder Hinsicht und in jedem Alter positiv auf uns aus.**

- Du stärkst deine Immunabwehr!
- Du fühlst dich gut, baust Stress ab, bist ausgeglichener und kannst besser schlafen!
- Du verbesserst dein Gedächtnis und kannst dich besser konzentrieren!
- Du baust Muskelmasse auf, stärkst deine Knochen und beugst Verletzungen (z.B. durch Stürze) vor.
- Du wirkst unzähligen Krankheiten entgegen (z.B. Diabetes Typ2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Demenz, Osteoporose, Tumorerkrankungen)!
- Du wirst fitter und kommst nicht so schnell außer Atem!

Wenn du deiner Bewegung eine soziale Komponente schenkst, dich also mit der Familie, mit Freunden oder im Verein trainierst, profitierst du in vieler Hinsicht zusätzlich!

**Oft sind die einfachsten Ideen die besten. Hier ein paar Vorschläge für jedes Alter.**

## DER SPRINGENDE KREIS

Die Kinder stellen sich im Kreis auf, eine Person steht in der Mitte und schwingt ein Seil (ev. mit beschwertem Ende, z.B. ein Schuh) im Kreis herum. Nacheinander springen die Kinder über das Seil.



(Quelle: <https://spiel-sport-projekte.jimdofree.com/>)

## GESCHICKLICHKEITS- UND BALANCEÜBUNGEN

Probiere dich auf einer Slackline, auf wackeligen Untergründen oder im Balancieren aus. Für Geübte: mache dabei die Augen zur, gehe rückwärts oder hoch auf den Ballen, versuche einen Ball zu fangen. Hast du den [Motorikpark in Ansfelden](#) schon ausprobiert?

## HINDERNISPARCOURS IM WALD

Im Wald lässt sich nach Lust und Laune spielen. Überlegt euch im Wald einen Parcours mit Slaloms, mit Baumstümpfen zum Überspringen oder Ästen zum Unterqueren. Bitte seid rücksichtsvoll mit der Natur und lasst niemals euren Müll zurück! Denkt auch an die Waldbesitzer und richtet keinen Schaden an.

## ERKUNDE DEINE UMGEBUNG

In unserer unmittelbaren Umgebung befinden sich unzählige schöne „Platzer“. Diese lassen sich oft nur zu Fuß oder mit dem Rad erreichen. Mach eine kleine Wanderung oder Tour zu einem oder mehreren dieser Plätze, um dort eine kleine Trainingseinheit für dich allein oder mit einem Trainingspartner / einer Trainingspartnerin zu machen.

Überlege dir ein paar einfache Übungen für Kraft (z.B. Kniebeugen, erhöhte Liegestütz mit den Händen auf einer Bank / einem Baum etc., Ausfallschritte, ...), Gleichgewicht (z.B. Einbeinstand, Balancierübungen, Üben mit geschlossenen Augen, ...) und Dehnübungen.

## CRAWLING

Lust, etwas Neues zu versuchen? Beim Crawling trainierst du deinen Körper dreidimensional, ganzheitlich und sehr wirkungsvoll. Es handelt sich um verschiedene Übungen in Vierfüßer- Position, die z.T. an „Krabbeln“ erinnern. Dabei wird im Besonderen auch die Tiefenmuskulatur, die die Körpermitte, die Wirbelsäule und die Gelenke stabilisiert, gefordert.