

# ICH in BEWEGUNG

Praktische Übungen  
für Alltag und Beruf



Diese Bewegungsbroschüre liefert Ihnen einen ersten Motivations Schub und einen Auszug an Bewegungsübungen zum Thema „Bewegung im Büro und Alltag“.

Die moderne Arbeitswelt, unsere Art der Fortbewegung und unser Alltag sind geprägt von Bewegungsmangel und monotoner Belastung. Vielseitige körperliche Aktivität stellt für den Körper aber einen essentiellen Grundstein für eine möglichst lange Aufrechterhaltung seiner Funktionalität dar.

Man kann Versäumtes und liebgewonnene Eigenschaften nicht von heute auf morgen ändern, wir haben aber die Möglichkeit, Schritt für Schritt Bewegung in unser Leben einfließen zu lassen.

Es sind oft nicht die komplizierten und zeitraubenden Sportarten der Schlüssel zum Wohlbefinden, vielmehr sind es einfache und leicht zu handhabende Bewegung die uns weiterbringen.

Als Beispiel sei hier der tägliche Spaziergang erwähnt.

Nehmen Sie sich täglich bewusst Zeit für Bewegung – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

„ **Das beste Projekt an dem du jemals arbeiten wirst, bist DU.**

unbekannt



„Bewegung tut dem Leib und der Seele gut. Körperlicher Ausgleich während der Büroarbeit, in Sitzungspausen oder zwischen Telefonaten macht Kopf und Seele frei für Neues, bringt Schwung in den Alltag und macht Freude. Kirche und Sport und die DSG zeigen mit „ICH in BEWEGUNG“ einfache Möglichkeiten für Bewegung im Leben von Pfarren, kirchlichen Gemeinschaften usw. Mögen die Bewegungseinheiten ein Beitrag für mehr Ausgeglichenheit, innere Freiheit und auch Offenheit für den Heiligen Geist sein! Viel Spaß beim Bewegen!“

*Olympiaseelsorger  
Johannes Paul Chavanne OCist*



"Mit diesen einfachen Bewegungsübungen, möchten wir jene Menschen ansprechen, motivieren und erreichen, bei denen sportliche Betätigung im Alltag noch wenig verankert ist. Diese Broschüre kann der Anstoß zu einer bewegten und sportlichen Lebensweise sein."

*Mag. Bernhard Kindermann,  
Geschäftsführender Vorsitzender  
Kirche und Sport*

## Praktische Trainingstipps

Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor.  
Führen Sie die Bewegung langsam und mit großer Achtsamkeit aus.  
Pausenzeiten bieten einen guten Rahmen für die Durchführung von Bewegungsübungen.

Um die Motivation zu steigern machen Sie die Übungen zu Zweit oder in einer Gruppe.

Bewegungsübungen dürfen keine Schmerzen verursachen.

Ist die Bewegungsdurchführung unklar bzw. es bestehen Bewegungseinschränkungen kontaktieren Sie bitte Fachpersonal.

Nehmen Sie sich täglich Zeit für einfache Bewegungsübungen.

Hilfsmittel, wie z.B. Sessel, vor verrutschen sichern.

Fachliteratur und Sportvereine tragen zur Erweiterung Ihrer sportlichen Kompetenz bei.

### **Haftungsausschluss:**

Die Übungen sind sorgfältig ausgesucht, im Vorfeld vielfach erprobt und stellen einen Pool von möglichen Übungen dar. Die Aufgaben erfolgen ohne Gewähr und jegliche Haftung wird ausgeschlossen. Sollten Sie bei der Übungsauswahl und der Durchführung unsicher sein, kontaktieren Sie bitte eine fachkompetente Person. Sollten Schmerzen auftreten, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt/eine Ärztin auf.

## Empfehlungen für die Bewegung

Nehmen Sie sich täglich für Ihre Bewegungsübungen Zeit.

Die angeführte Zeitdauer bzw. Wiederholungszahl, bei der Übungsbeschreibung, stellt jeweils einen Durchgang dar.  
Führen Sie mehrere Durchgänge, zwei bis vier, aus.

Führen Sie eine Aktivierungs-, zwei bis drei Kräftigungs- und zwei Dehnungsübungen durch.

### **Beispiel Büro:**

#### **Aktivierung 1:**

2 Durchgänge; Pause zwischen den Durchgängen 30 Sekunden

#### **Kräftigung der Brustmuskulatur:**

2 Durchgänge, Pause zwischen den Durchgängen 1 Minute

#### **Kräftigung Bein- und Gesäßmuskulatur:**

2 Durchgänge, Pause zwischen den Durchgängen 1 Minute

#### **Dehnung Schulter- und Brustmuskulatur:**

1 Durchgang

#### **Dehnen Oberschenkelmuskulatur Rückseite:**

1 Durchgang

”

**Beginne mit dem Notwendigen,  
dann tue das Mögliche  
und plötzlich wirst Du das  
Unmögliche tun.**

**Franz von Assisi**

Übungen	Seite
1. Aktivierung 1.....	7
2. Aktivierung 2 .....	8
3. Aktivierung 3 .....	9
4. Kräftigung Nackenmuskulatur Vorderseite .....	10
5. Kräftigung Nackenmuskulatur Hinterseite .....	11
6. Kräftigung Nackenmuskulatur Seitlich .....	12
7. Kräftigung Brustmuskulatur .....	13
8. Kräftigung Schultergürtel .....	14
9. Kräftigung Schulterblattfixatoren .....	15
10. Kräftigung Bein- und Gesäßmuskulatur .....	16
11. Dehnen Hals- und Nackenmuskulatur .....	17
12. Dehnen Schulter- und Brustmuskulatur .....	18
13. Dehnen Oberschenkelmuskulatur Rückseite .....	19
14. Dehnen Unterarmmuskulatur .....	20
15. Kräftigung Oberschenkelmuskulatur Außenseite .....	21
16. Kräftigung Schulter- und Rückenmuskulatur .....	22
17. Kräftigung Oberschenkelmuskulatur Innenseite .....	23
18. Kräftigung Oberschenkel- und Bauchmuskulatur .....	24
19. Kräftigung Rückenmuskulatur .....	25
20. Kräftigung Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur .....	26
21. Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur .....	27
22. Dehnen Schultermuskulatur .....	28
23. Dehnen Oberschenkelmuskulatur Rückseite .....	29
24. Dehnen Oberschenkelmuskulatur Vorderseite .....	30

## 1 Aktivierung 1

Grundposition: Aufrechter Stand  
Beine schulterbreit

Bewegung: Abwechselnd rechten und linken Arm nach vorne  
boxen  
Aktiver Kniehub bei jeder Boxbewegung  
(am Stand gehen)  
Impulsive Armbewegung nach vorne und aktives  
Abbremsen

Dauer/  
Wiederholung: 7 mal pro Hand



## 2 Aktivierung 2



Grundposition: Aufrechter Stand  
Beine schulterbreit

Bewegung: Gehen am Stand  
gegenüberliegende Ellbogen  
bzw. Knie zusammen führen

Dauer/  
Wiederholung: 7 mal pro Hand

## 3 Aktivierung 3

Grundposition: Schulterbreiter Stand  
leicht in die Knie gehen

Bewegung: Anheben der Fersen  
(entweder nur eine oder beide gleichzeitig)  
kurz halten und wieder absetzen

Dauer/  
Wiederholung: 10 mal



4

## Kräftigung Nackenmuskulatur Vorderseite



**Grundposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Rechte oder linke Hand auf die Stirn legen

**Bewegung:** Kopf gegen die Hand bzw.  
Hand gegen den Kopf drücken  
Kopf und Hand bewegen sich nicht  
nur mit leichtem Gegendruck ausführen

**Dauer/  
Wiederholung:** 5 mal mit jeder Hand

5

## Kräftigung Nackenmuskulatur Hinterseite

**Grundposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Beide Hände miteinander verschränken und auf den Hinterkopf legen

**Bewegung:** Hände nach vorne und Kopf nach hinten drücken  
Kopf und Hände bewegen sich bei der Übung nicht  
nur mit leichtem Gegendruck ausführen

**Dauer/  
Wiederholung:** 5 mal für 3 Sekunden



## 6 Kräftigung Nackenmuskulatur Seitlich



Grundposition: Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Rechter oder Linker Handballen auf die Schläfe legen  
nur mit leichtem Gegendruck ausführen

Bewegung: Kopf gegen die Hand bzw. Hand gegen den Kopf  
drücken  
Kopf und Hand bewegen sich nicht

Dauer/  
Wiederholung: 5 mal pro Seite für 3 Sekunden

## 7 Kräftigung Brustmuskulatur



Grundposition: Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Handflächen vor der Brust aufeinander legen

Bewegung: Handflächen gegeneinander drücken  
Druck langsam erhöhen

Dauer/  
Wiederholung: 5 mal für 3 Sekunden

## 8 Kräftigung Schultergürtel

**Grundposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Arme sind abgewinkelt nach vorne gerichtet  
Handflächen zeigen nach außen  
Oberarme liegen am Körper an

**Bewegung:** Öffnen der Arme nach hinten soweit es geht  
Drehung aus dem Ellbogen  
Schulterblätter aktiv zusammen drücken  
Ruhige und kontrollierte Ausführung

**Dauer/  
Wiederholung:** 10 mal



## 9 Kräftigung Schulterblattfixatoren



**Grundposition:** Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Arme sind seitlich nach oben gestreckt so  
das sich ein U bildet  
Handflächen zeigen nach außen

**Bewegung:** Ellbogen bewegen sich Richtung Hüfte  
Handflächen zeigen immer nach außen  
Schulterblätter aktiv zusammen ziehen

**Dauer/  
Wiederholung:** 10 mal

## 10 Kräftigung Bein- und Gesäßmuskulatur

Grundposition: knieweicher Einbeinstand  
Abstützung an Lehne möglich  
Bauch anspannen

Bewegung: Schwungbein nach hinten ziehen  
Bein in der Endposition 3 Sekunden halten  
Becken bewegt sich dabei nicht

Dauer/  
Wiederholung: 10 mal pro Bein



## 11 Dehnen Hals- und Nackenmuskulatur

Grundposition: Schulterbreiter Stand  
rechter Arm liegt am Körper  
Handfläche parallel zum Boden

Bewegung: Den Kopf langsam auf die linke Seite neigen  
bis eine Dehnung spürbar ist

Dauer/  
Wiederholung: 3 mal pro Seite für jeweils 10 Sekunden



## 12 Dehnen Schulter- und Brustmuskulatur

- Grundposition: Schrittstellung seitlich zur Wand  
Arm heben und den ganzen Unterarm  
auf die Wand legen  
Ellbogen befindet sich auf Schulterhöhe
- Bewegung: Schulter der durchführenden Seite langsam nach  
vorne bewegen bis eine Dehnung spürbar ist
- Dauer/  
Wiederholung: 3 mal pro Seite für jeweils 10 Sekunden



## 13 Dehnen Oberschenkelmuskulatur Rückseite

- Grundposition: Aufrechter Sitz an der vorderen Sesselkante  
Rechtes Bein ausgestreckt  
linkes Bein abgewinkelt
- Bewegung: Rechte Fußspitze zieht zum Körper  
Oberkörper langsam nach vorne lehnen  
Gerader Rücken
- Dauer/  
Wiederholung: 3 mal für jeweils 10 Sekunden



## 14 Dehnen Unterarmmuskulatur

Grundposition: rechten Arm ausstrecken  
Handfläche zeigt nach oben

Bewegung: linke Hand drückt die Handfläche und Finger  
der rechten Hand langsam nach unten

Dauer/  
Wiederholung: 3 mal pro Seite für jeweils 10 Sekunden



## 15 Kräftigung Oberschenkelmuskulatur Außenseite

Grundposition: Seitenlage auf dem Boden  
Beine liegen leicht angewinkelt aufeinander  
Rücken gerade

Bewegung: Knie des oberen Beines langsam und leicht anheben  
Füße bleiben aufeinander  
Endposition 3 Sekunden halten  
wieder langsam ablegen

Dauer/  
Wiederholung: 5 mal pro Bein



Übungen  
für  
zu Hause

## 16 Kräftigung Schulter- und Rückenmuskulatur

- Grundposition: Schulterbreiter Stand  
Knie leicht abgewinkelt  
Oberkörper leicht vorgebeugt  
Arme mit 90° abgewinkeltem Ellbogen  
leicht nach vorne führen  
Handflächen zeigen zueinander
- Bewegung: Ellbogen nach oben ziehen bis Schulterhöhe  
Arme langsam schräg nach vorne strecken  
Rücken und Arme bilden in der  
Endposition eine Ebene  
Arme langsam in Ausgangsposition zurück führen
- Dauer/  
Wiederholung: 10 mal



## 17 Kräftigung Oberschenkelmuskulatur *Innenseite*

- Grundposition: Seitenlage  
Oberes Bein abgewinkelt auf den Boden/Matte legen  
Unters Bein bleibt gestreckt
- Bewegung: Bauchmuskulatur anspannen  
Unteres Bein leicht vom Boden/Matte abheben  
(ca. 5 cm)  
Zehen zeigen leicht Richtung Boden/Matte  
In Endposition 3 Sekunden halten  
Bein aktiv zur Ausgangsposition zurückführen
- Dauer/  
Wiederholung: 5 mal pro Bein



## 18 Kräftigung Oberschenkel- und Bauchmuskulatur

**Grundposition:** Rückenlage auf dem Boden, Arme liegen locker gestreckt parallel zum Körper am Boden/Matte  
Beine stehen abgewinkelt auf dem Boden/Matte  
Lendenbereich aktiv in den Boden/Matte drücken und Bauch anspannen  
Arme und Nacken liegen ohne Anspannung auf dem Boden/Matte, nicht mit Schwung arbeiten  
Lendenbereich während der Bewegungsausführung aktiv in den Boden/Matte drücken

**Bewegung:** Beim Einatmen ein Bein anheben, bis der Unterschenkel parallel zum Boden ist

**Dauer/  
Wiederholung:** 5 mal pro Bein



## 19 Kräftigung Rückenmuskulatur



**Grundposition:** Bauchlage  
Zehenspitzen am Boden aufgestellt  
Arme liegen im 90° Winkel auf dem Boden/Matte  
Handflächen zeigen auf den Boden/Matte

**Bewegung:** Gesäßmuskel und Rücken anspannen  
Oberkörper und Arme leicht vom Boden heben, maximal 5 cm

**Dauer/  
Wiederholung:** in Endposition ca. 3 Sekunden halten  
5 mal

## 20 Kräftigung Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Grundposition: Schulterbreiter, aufrechter Stand  
Arme geradeaus gestreckt  
Handflächen zeigen zueinander

Bewegung: Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben (ähnliche Bewegung wie das Hinsetzen auf einen Sessel)  
Rücken gerade halten  
Brust hinausdrücken  
Fußflächen bleiben am Boden

Dauer/  
Wiederholung: 5 mal



## 21 Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Grundposition: Schulterbreiter Stand  
Arme senkrecht nach oben gestreckt  
Handflächen zeigen zueinander

Bewegung: Arme schwingen aktiv nach unten und hinten (aktiv abbremsen)  
Während des Armschwingens in die Hocke gehen  
Zwischenposition ca. 3 Sekunden halten (Bild 3)  
Arme aktiv nach vorne und oben schwingen, Beine strecken und in Grundposition zurück führen  
Rücken bleibt gerade  
Fußflächen bleiben am Boden

Dauer/  
Wiederholung: 10 mal schwingen



## 22 Dehnen Schultermuskulatur

- Grundposition: Aufrechter Stand  
Rechten Arm in die Ellbogenkehle  
des linken Arms legen
- Bewegung: Linken Arm schräg nach hinten führen bis eine  
Dehnung in der rechten Schulter spürbar ist  
Rechten Arm nicht absinken lassen  
Schultern nicht anheben  
Rücken bleibt während der Übung gerade

Dauer/  
Wiederholung: 3 mal pro Arm für 10 Sekunden



## 23 Dehnen Oberschenkelmuskulatur Rückseite

- Grundposition: Linkes Bein Ausfallschritt nach hinten  
Rechtes Bein, Wade und Oberschenkel sind  
ca. 90° abgewinkelt  
Oberkörper aufgerichtet  
Bauch anspannen
- Bewegung: Becken nach unten führen bis die Dehnung im linken  
Bein (Bereich Oberschenkel Hüfte) spürbar ist.

Dauer/  
Wiederholung: 3 mal pro Bein für 10 Sekunden



- Grundposition:** Seitenlage  
unteres Bein abgewinkelt
- Bewegung:** Knie des oberen Beins beugen mit der Hand das Sprunggelenk greifen und Richtung Gesäß ziehen (hier kann ein Handtuch als Verlängerung des Armes dienen)  
Der Rücken bleibt gerade  
Dehnendes Bein nicht anheben  
Becken bleibt stabil  
Hohlkreuz ist zu vermeiden
- Dauer/  
Wiederholung:** 3 mal pro Bein für 10 Sekunden



## Kirche und Sport

Das Interesse der Kirchen am Sport hat eine lange Tradition und verweist letztlich auf die religiösen Ursprünge von Spiel und Sport (z. B. Ursprung der Olympischen Spiele), die sich in den religiös aufgeladenen und quasiliturgischen Ritualen heutiger Großsportveranstaltungen widerspiegeln. Ein zusätzliches Interesse erwächst aus dem christlichen Menschenbild, das auch im Sport die Grundlage für gegenseitigen Respekt, für Fairness und gelingendes Sozialverhalten bildet. Die zu manchen Zeiten praktizierte Körperfeindlichkeit ist nicht biblischen Ursprungs und inzwischen durch ein ganzheitliches Menschenbild überwunden.

Mit ihren Partnerinnen, den Diözesanen Sportgemeinschaften (DSG), praktiziert und initiiert Kirche und Sport Programme, Veranstaltungen und Projekte, welche auf die Gesellschaft zusammenführend wirken und Körper und Geist gleichermaßen fordern wie auch fördern.

Herausgeber:  
Kirche und Sport Österreich  
DSG – Diözesansportgemeinschaft Österreich  
[www.dsg-oesterreich.at](http://www.dsg-oesterreich.at); [www.dsg.at](http://www.dsg.at)  
Kontakt: [info@dsg.at](mailto:info@dsg.at) bzw. 0316/8041-238

Layout: DigiCorner; Bilder: Neuhold/Sonntagsblatt, privat  
Druck: Dorrong, Auflage: 5.000 Stk, 2021



**Musik führt  
die Menschen  
zusammen.  
Wie der Sport.  
Das sind die  
beiden großen  
Bewegungen  
die die Menschen  
vereinen.**

**Elton John**