

Zusammenrücken mal anders

Alle Sportplätze, Sporthallen und Fitnessstudios sind aufgrund des Corona-Virus geschlossen. Auch die Kurse pausieren. Doch heißt das automatisch, dass wir unseren inneren Schweinehund nun nicht mehr überwinden?

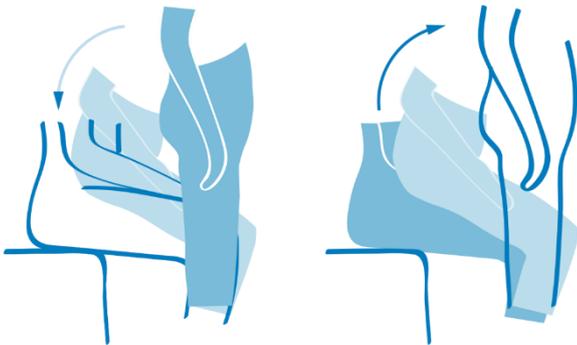
Ganz klares **NEIN!**

Die folgenden Übungen ersetzen leider nicht die geliebten Kursstunden, helfen aber dabei **Fit und Mobil** zu bleiben.

Weiter tolle Übungen finden Sie unter www.aelter-werden-in-balance.de

Morgens

Starten Sie bewegt in den Tag, denn Morgenstund hat Gold im Mund! Bei der alltäglichen Wäsche am Morgen kann bereits das Badezimmer zur Trainingsstätte werden. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht mit einer einfachen Übung, die Sie während des Zähneputzens durchführen können: Wippen Sie von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Das geht ganz einfach und fördert zudem Ihre Durchblutung.

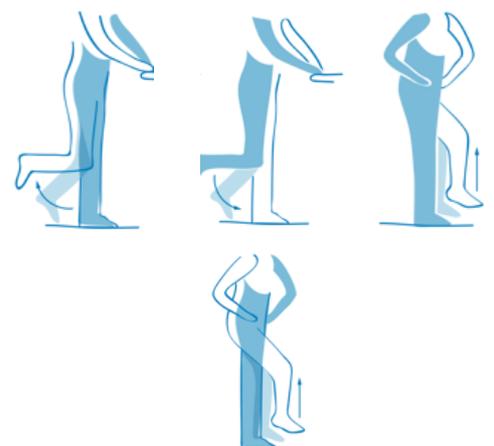


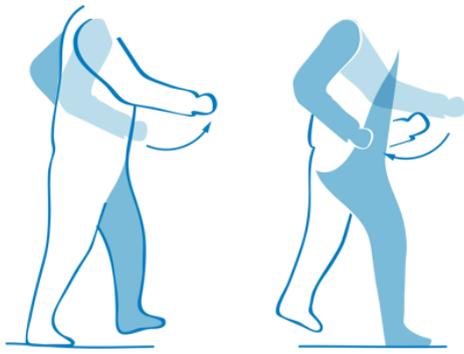
Vormittags

Sie haben sich während des Telefonierens, beim Lesen oder bei einer anderen Tätigkeit beim längeren Sitzen ertappt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder - am besten gleich mehrmals hintereinander. Je öfter Sie eine sitzende Tätigkeit unterbrechen oder die Sitzposition wechseln desto besser.

Mittags

Wissen Sie, wie viele Varianten es beim Stehen gibt? Wenn Sie länger stehen, dann versuchen Sie abwechslungsreich zu stehen. Das heißt, dass Sie z.B. das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagern können, dass Sie versuchen einbeinig zu stehen oder dass Sie im Wechsel versuchen Ihr Bein anzuwinkeln und den Fuß zum Gesäß zu führen. Sie trainieren dabei Kraft, Koordination und Gleichgewicht.



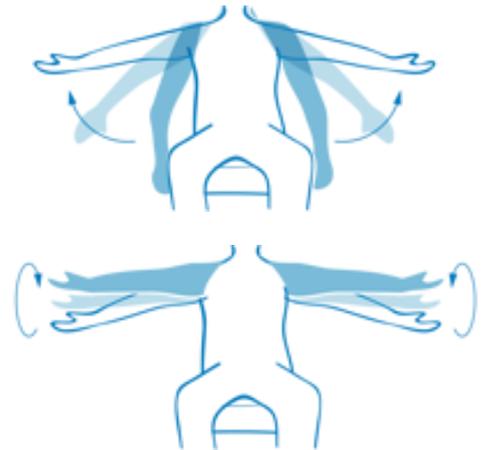


Nachmittags

Am Nachmittag kann ein kleiner Spaziergang wahre Wunder bewirken! Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Arme mitschwingen und Ihre Atmung angepasst ist (Laufen ohne zu Schnaufen). Sie können auch zwischendurch die Geschwindigkeit variieren. Tageslicht und Sauerstoff schenken Ihnen neue Energie und so tun Sie Ihrer Ausdauer etwas Gutes.

Abends

Sie sitzen am Abend auch einmal gern auf dem Sofa, kein Problem. Mit dieser Übung können Sie auch diese Zeit nutzen, um die obere Rückenmuskulatur und den Schulterbereich zu mobilisieren und zu kräftigen. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt kreisen Sie mit ausgestreckten Armen nach hinten. Ihre Körpermitte ist dabei angespannt und stabil. Variieren Sie die Bewegungsweite (kleine Kreise bis große Kreise). Die Übung können Sie 4 Mal für jeweils 30 Sekunden durchführen.



Quelle: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/ein-tag-in-bewegung/>

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Geschäftsstelle des StadtSportBund Hamm e.V. bleibt wegen des Corona-Virus bis auf Weiteres für den **Besucherverkehr geschlossen**.

Die Geschäftsstelle arbeitet mit einer Notbesetzung. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag in der Zeit von **09.00 Uhr - 13.00 Uhr** unter **02381 15155** oder per E-Mail unter info@ssb-hamm.de.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir nicht alle Anfragen sofort bearbeiten können.

Außerhalb dieser Zeit sind wir in dringenden Fällen unter folgenden Telefonnummern erreichbar.

Ansprechpartner

Angelika Schulze
Sabine Matzka

Diensthandynummer

+49 160 1515531
+49 160 1515532

Wir wünschen Ihnen für die nächste Zeit alles Gute und bleiben Sie gesund!

Ihr Team des SSB Hamm