



1. Türe im "bewegten" Adventkalender TIEFER AUSFALLSCHRITT

Los geht's: Stellen Sie sich gerade hin, die Füße sind hüftbreit nebeneinander. Legen Sie nun die Hände an die Hüften und gehen Sie mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Nun beugen Sie das hintere Bein bis das Knie fast den Boden berührt. Achtung: Das vordere Knie sollte dabei ungefähr über dem Sprunggelenk bleiben! Drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch, kommen zurück in den Stand und wechseln auf die andere Seite.

Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 mal pro Seite.

Um die Übung zu intensivieren können Sie zusätzlich noch Gewichte in die Hände nehmen.

Diese Übung trainiert vor allem den Gesäßmuskel und die Oberschenkelmuskulatur.

Foto: Martin Pühringer (<https://www.facebook.com/martin.puehringer.yoga>)



2. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS LIEGESTÜTZ

Los geht's: Suchen Sie sich eine Bank oder Ähnliches und stützen Sie die Hände schulterbreit darauf ab. Die Arme sind zunächst durchgestreckt. Nun senken Sie Ihren gestreckten Körper ab indem Sie die Ellbogen beugen und drücken Sie sich anschließend wieder hoch.

Achtung: Dein Körper sollte während der gesamten Übungsausführung eine gerade Linie bilden! Ziehen Sie dazu den Bauch nach innen und spannen Sie Ihr Gesäß an. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Wiederholen Sie die Übung 15-20 mal.

Eine einfachere Variante sind die Liegestütze an einer Wand oder einem Baum. Willen Sie sich mehr fordern, dann kommen Sie mit den Händen auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße auf die Bank.

Diese Übung trainiert vor allem die Arme und Schultern. Außerdem brauchen Sie dafür eine gute Körperspannung.

Foto: Martin Pühringer



3. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS OBERSCHENKE VORDERSEITE DEHNEN

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein und heben das rechte Bein hinten hoch, beugen das Knie und greifen mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß bzw. das rechte Sprunggelenk. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen damit sich das Becken aufrichtet und spüren Sie die Dehnung an der rechten Oberschenkel Vorderseite. Bleiben Sie in dieser Position zwei bis drei Atemzüge und dann wechseln Sie auf die andere Seite.

Achtung: das Standbein ist fest angespannt und die gesamte Fußsohle ist gut am Boden verwurzelt.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 mal pro Seite.

Um die Übung zu erleichtern fixieren Sie mit den Augen einen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können oder suchen Sie sich einen Baum oder eine Wand an der Sie sich gegebenenfalls mit der freien Hand ein bisschen abstützen können.

Diese Übung trainiert vor allem dein Gleichgewicht und dehnt die Oberschenkel Vorderseite.

Foto: Martin Pühringer



4. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS HÜFTGELENKSKREISEN

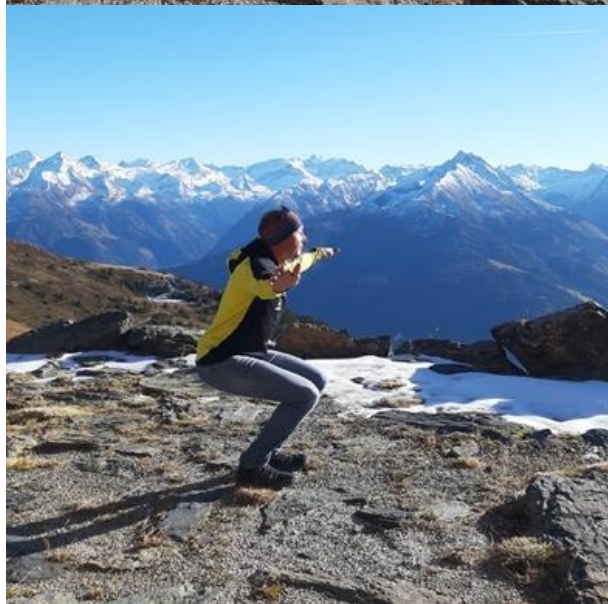
Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten aufrechten Stand. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein. Heben Sie das rechte Bein hoch. Beschreiben Sie nun mit dem rechten Bein große Kreise aus dem Hüftgelenk heraus. Achten Sie einmal darauf, welchen Bewegungsumfang Ihr Hüftgelenk zulässt. Wechseln Sie nach 5 - 10 Kreisen die Richtung, stellen Sie dann das Bein wieder ab und wechseln Sie auf die andere Seite.

Wiederholen Sie diese Übung 2 mal pro Seite.

Diese Übung fördert das Gleichgewicht und mobilisiert das Hüftgelenk.

Foto: Martin Pühringer





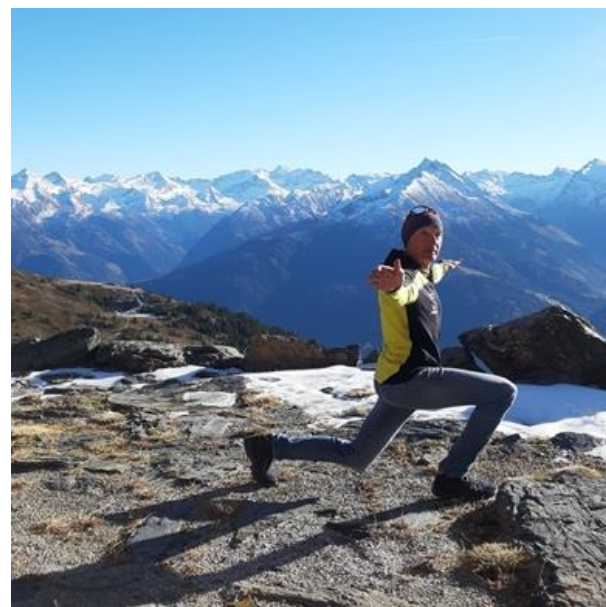
5. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER TELEMARKE

Los geht's: Stelle Sie sich gerade hin, die Füße sind hüftbreit nebeneinander. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen schauen dabei nach unten. Steigen Sie nun mit dem rechten Bein weit nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt. Das linke vordere Bein ist gut gebeugt und das Knie ist ungefähr über dem Sprunggelenk. Bleiben Sie in dieser Position einen Atemzug lang.

Verlagern Sie nun das Gewicht auf das vordere Bein und steigen Sie mit dem rechten Bein wieder nach vorne in eine Kniebeuge. Das Becken bleibt dabei tief und die Knie sind weiterhin gebeugt, so als ob Sie sich auf einen Sessel sitzen würden.

Anschließend steigen Sie mit dem linken Bein wieder nach hinten in einen großen Ausfallschritt und bleiben wieder für einen Atemzug in dieser Position.

Achtung: Die Knie sollten dabei immer ungefähr über den Sprunggelenken sein.



Wiederholen Sie die Übung ca. 15-20 mal.

Um die Übung zu erleichtern machen Sie den Ausfallschritt nicht zu groß und gehen nicht zu tief runter.

Diese Übung trainiert vor allem die Oberschenkel und eignet sich daher gut als Vorbereitung für die kommende Ski(sprung)saison.

Foto: Martin Pühringer

6



6. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS NACKENDEHNUNG

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt und richten Sie Ihre Halswirbelsäule gut auf. Ziehen Sie dazu Ihr Kinn ein bisschen in Richtung Brustbein damit der hintere Nacken lang wird. Nun neigen Sie mit der Ausatmung den Kopf zur rechten Seite bis Sie am linken Nacken eine Dehnspannung spüren. Die linke Hand ziehe gestreckt sanft nach unten. Nach ein paar Atemzügen in dieser Position kommen Sie einatmend wieder hoch und wechseln auf die andere Seite.

Achtung: Die Halswirbelsäule ist sehr sensibel. Gehen Sie es gemütlich an und arbeiten Sie nicht mit zu viel Kraft.

Halten Sie die Position für ca. 30 – 60 Sekunden pro Seite.

Diese Übung dehnt den Nacken und die Schultern.

Foto: Martin Pühringer



7. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER FLUSSKREBS

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten Stand und steigen dann mit den Füßen auseinander in eine große Grätsche. Drehen Sie die Zehen schräg nach außen. Sie können die Hände an die Hüfte stützen oder wie am Foto seitlich anheben. Nun beugen Sie die Knie und senken den Oberkörper ab. Bleiben Sie für einen Augenblick in dieser tiefen Hocke und kommen anschließend wieder hoch.

Achtung: Achten Sie darauf, dass der Rücken möglichst gerade und aufrecht bleibt – spannen Sie dazu Ihren Bauch gut an. Wenn Sie nach unten gehen sind die Knie ungefähr rüber den Sprunggelenken und die Zehen „schauen“ in die Verlängerung der Oberschenkel. Passen Sie Ihre Fußposition gegebenenfalls nach den ersten Ausführungen noch an.

Wiederholen Sie diese Übung 15-20 mal.

Diese Übung kräftigt die Beine und stärkt den unteren Rücken.

Foto: Martin Pühringer



8. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS TRIZEPS DIPS

Los geht's: Setzen Sie sich auf eine Bank, legen Sie die Handflächen neben die Hüfte auf die Bank-Kante, die Finger schauen nach vorne, und strecken die Beine aus. Heben Sie nun das Gesäß von der Bank und strecken die Arme durch. Dann senken Sie das Gesäß Richtung Boden, bis die Ellbogen ungefähr im rechten Winkel gebeugt sind. Drücken Sie sich anschließend wieder hoch.

Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 mal.

Um die Übung zu erleichtern, beugen Sie die Knie und stellen die Füße näher heran.

Diese Übung trainiert vor allem den Trizeps, und sorgt dadurch für straffe Oberarme.

Foto: Martin Pühringer



9. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER HAMPELMANN

Los geht's: Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Arme liegen seitlich am Körper. Nun springen Sie mit den Beinen nach außen in eine große Grätsche und bringen gleichzeitig die Hände über die Seite nach oben so dass sich die Fingerspitzen über Ihrem Kopf berühren. Dann springen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie diese Übung 15-20 mal.

Um die Übung zu intensivieren erhöhen Sie das Tempo der Sprünge.

Diese Übung trainiert vor allem die Sprungkraft und aktiviert das Herz-Kreislauf System.

Foto: Martin Pühringer



10. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS OBERSCHENKEL RÜCKSEITE DEHNEN

Los geht's: Suchen Sie sich eine Bank, ein Geländer oder einen Hang, an dem Sie ein Bein abstützen können. Kommen Sie davor in einen hüftbreiten Stand und legen das rechte Bein mit der Ferse auf die Erhöhung. Beide Beine sind gut gestreckt, die Zehen des rechten Beins ziehen in Richtung Schienbein. Bringen Sie die Hände an die Hüfte und neig Sie sich mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine Dehnung an der rechten Beinrückseite spüren. Sie können die Hände dann auch am Oberschenkel, Schienbein oder sogar an den Zehen abstützen. Achten Sie aber darauf, dass der Rücken gerade ist und die Vorbeuge vor allem aus dem Hüftgelenk passiert.

Halten Sie die Position für ca. 30 – 60 Sekunden pro Seite.

Diese Übung dehnt die gesamte Beinrückseite und bei richtiger Ausführung auch das Hüftgelenk.

Foto: Martin Pühringer



11. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS OBERSCHENKEL RÜCKSEITE DEHNEN

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein und heben das linke Bein vorne hoch, beugen das Knie und legen den linken Fuß auf Ihren rechten Oberschenkel. Vielleicht können Sie sogar mit der rechten Hand Ihr linkes Sprunggelenk fassen. Bleiben Sie in dieser Position zwei bis drei Atemzüge und dann wechseln Sie auf die andere Seite.

Achtung: das Standbein ist fest angespannt und die gesamte Fußsohle ist gut am Boden verwurzelt.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 mal pro Seite.

Um die Übung zu erleichtern fixieren Sie mit den Augen einen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können und suchen Sie sich einen Baum oder eine Wand um sich gegebenenfalls mit der freien Hand ein bisschen abzustützen.

Diese Übung trainiert vor allem das Gleichgewicht.

Foto: Martin Pühringer



12. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER BABYELEFANT

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt und das Becken aufgerichtet. Strecken Sie den linken Arm zur rechten Seite rüber und umschließen ihn mit dem rechten Arm/dem rechten Ellbogen. Ziehen Sie den linken Arm ganz nah an Ihren Körper und spüren Sie die Dehnung in der linken Schulter / am linken Schulterblatt. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position und achten darauf, dass Sie die Schultern nicht zu den Ohren raufziehen. Lassen Sie die Schultern mit jeder Ausatmung mehr Richtung Boden sinken. Anschließend wechseln Sie auf die andere Seite.

Halten Sie die Position für ca. 30 – 60 Sekunden pro Seite.

Diese Übung dehnt die Schultern.

Foto: Martin Pühringer



13. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER MAUERSEGLER

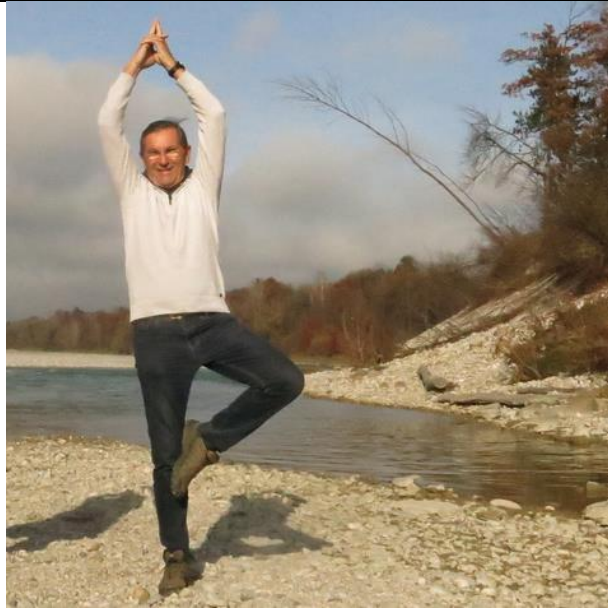
Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand und strecken die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein und heben das linke Bein hinten hoch während sich der Oberkörper ein bisschen nach vorne neigt. Versuchen Sie sich in dieser Position von der linken Ferse bis zum Kopf möglichst lang zu strecken. Das Standbein ist dabei fest angespannt und die Fußsohle gut am Boden verwurzelt. Wenn Sie sich sicher fühlen, dann neigen Sie Ihren Oberkörper noch weiter nach vorne während Sie das Bein hinten weiter anheben. Bleiben Sie in dieser Position für zwei bis drei Atemzüge und wechseln dann auf die andere Seite.

Wiederholen Sie diese Übung 5-10 mal pro Seite.

Um die Übung zu erleichtern fixieren Sie mit den Augen einen Punkt, um das Gleichgewicht besser halten zu können und suchen Sie sich einen Baum oder eine Wand an der Sie sich gegebenenfalls ein bisschen abstützen können.

Diese Übung trainiert vor allem das Gleichgewicht und die Körperspannung.

Foto: Martin Pühringer



14. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DER BAUM

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten aufrechten Stand und stützen Sie beide Hände an der Hüfte. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Heben Sie das linke Bein vom Boden ab und legen Sie die Fußsohle an die Innenseite Ihres rechten Beines – das linke Knie dreht dabei nach außen, das rechte Bein ist aktiv durchgestreckt und die linke Hüfte ist mindestens auf derselben Höhe als die Rechte oder sogar ein bisschen höher. Je höher Sie Ihre Fußsohle bringen, desto schwieriger wird die Übung. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position und wechseln dann auf die andere Seite

Halten Sie die Position für ca. 30 – 60 Sekunden pro Seite.

Diese Übung trainiert das Gleichgewicht und stärkt die Muskulatur im Bereich der Hüfte.

Foto: Martin Pühringer



15. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS FLANKENDEHNUNG

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten stabilen Stand, die Arme liegen seitlich am Körper. Heben Sie nun den linken Arm über den Kopf und mit der Ausatmung neigen Sie den gesamten Oberkörper zur rechten Seite, die linke Hand zieht schräg nach rechts oben. Beide Fußsohlen sind weiterhin fest am Boden verwurzelt. Spüren Sie dabei die Dehnung über die gesamte linke Körperseite. Einatmend kommen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wechseln dann die Seite.

Achtung: Bei dieser Übung geht es nicht darum, sich möglichst weit nach rechts zu lehnen. Achten Sie primär auf eine gute Streckung der Wirbelsäule, vom Steißbein bis zum Kopf.

Halten Sie die Position für ca. 30 - 60 Sekunden pro Seite.



Sind Sie mit Nordic-Walking Stöcken unterwegs, können Sie auch die Stöcke für die Übung verwenden.

Diese Übung dehnt die gesamte Körperseite und kräftigt die Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule.

Foto: Martin Pühringer



16. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS OBERSCHENKEL INNENSEITE DEHNEN

Los geht's: Kommen Sie in eine breite Grätsche, die Zehen zeigen leicht nach außen. Nun beugen Sie das rechte Bein, verschieben das Becken nach rechts und stützen sich mit dem rechten Unterarm auf Ihrem Oberschenkel ab. Das linke Bein bleibt dabei gut gestreckt, die linke Fußsohle bleibt am Boden verwurzelt und der Rücken ist gerade. Spüren Sie die Dehnung an der Innenseite des linken Beines. Kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück und wechseln Sie auf die andere Seite.

Achtung: Achten Sie darauf, dass das gebeugte Knie über dem Sprunggelenk steht.

Halten Sie die Position für ca. 30 - 60 Sekunden pro Seite.

Diese Übung dehnt die gesamte Beininnenseite.

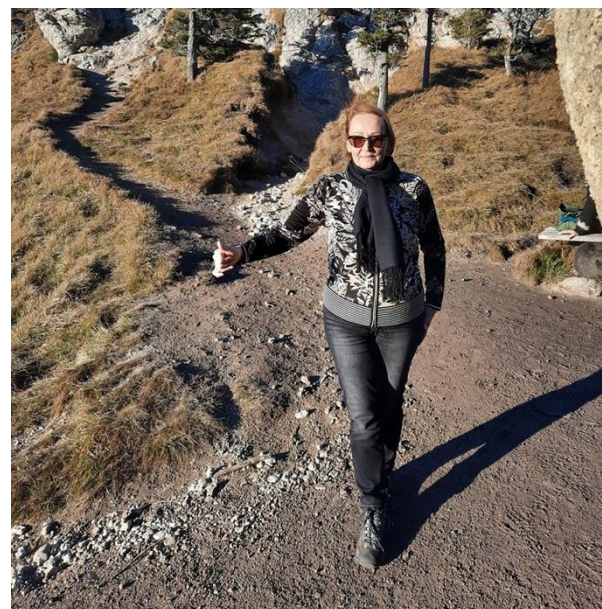
Foto: Martin Pühringer



17. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS BALANCE ACT

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten Stand und stellen Sie das rechte Bein vor das Linke. Die rechte Ferse berührt die linken Zehen und das Gewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Nun strecken Sie die rechte Hand nach vorne aus, die Finger bilden eine Faust mit gestrecktem Daumen. Beschreiben Sie mit der gestreckten Hand einige liegende 8er und verfolgen Sie dabei die Daumenspitze mit den Augen. Oberkörper und Kopf bleiben dabei möglichst ruhig. Abschließend führen Sie die gestreckte Hand zur rechten Seite und drehen dabei Oberkörper und Kopf mit. Verfolgen sie weiter die Daumenspitze mit den Augen. Wie weit können Sie den Oberkörper aufdrehen? Kommen Sie kontrolliert wieder zurück und wechseln sie auf die andere Seite.

Achtung: Diese Übung erfordert ein gutes Gleichgewicht. Wenn Sie etwas unsicher sind suchen Sie sich etwas oder jemanden zum Abstützen.



Wenn Sie etwas mehr Herausforderung suchen, dann schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Diese Übung kombiniert Augengymnastik mit einem Training des Gleichgewichts.

Foto: Martin Pühringer



18. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS KNIEBEUGE MIT SICHERHEITSABSTAND

Los geht's: Kommen Sie in einen hüftbreiten Stand, die Fußinnenkanten sind parallel zueinander, Zehen und Knie zeigen gerade nach vorne. Mit der Ausatmung heben sie die Arme auf Schulterhöhe an. Gleichzeitig beugen Sie die Knie und kommen mit Oberkörper und Becken tiefer, so als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. Achten Sie dabei darauf, dass die Knie weiterhin gerade nach vorne schauen und sie nicht zueinander (X-Beine) oder auseinander (O-Beine) fallen.

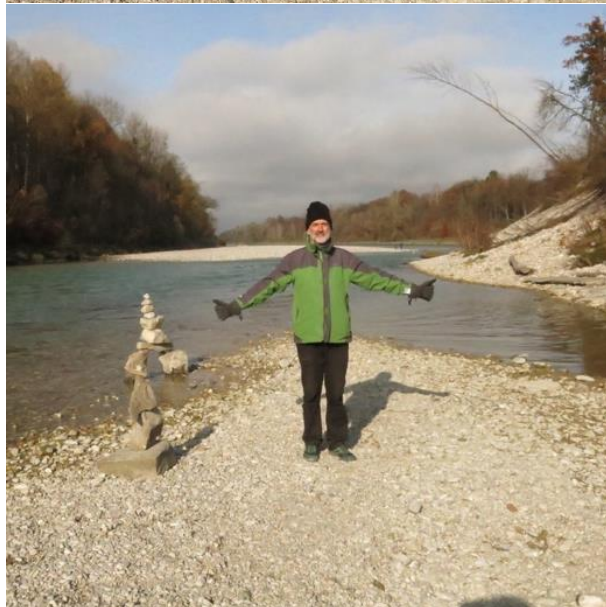
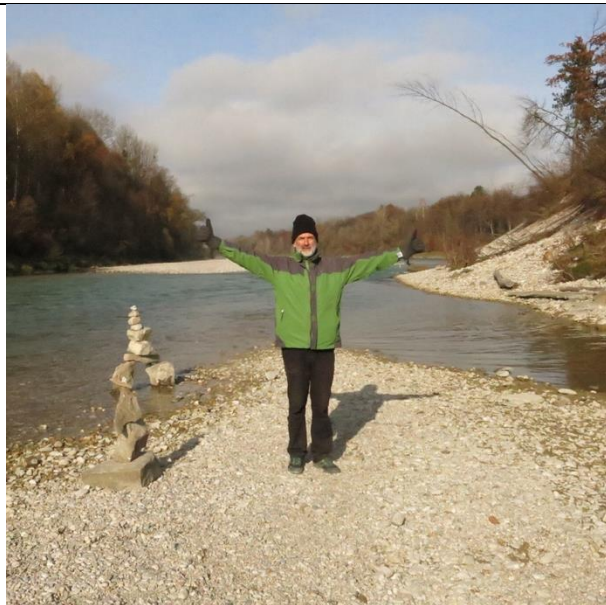
Der Rücken bleibt beim tiefgehen möglichst gestreckt, der Oberkörper kann aber nach vorne geneigt werden und die Knie schieben nicht zu weit nach vorne – maximal bis zu den Zehenspitzen. Einatmend kommen Sie wieder in die Ausgangsposition hoch.

Wiederholen sie die Übung 15 bis 20 mal im Atemrhythmus.

Um die Übung zu intensivieren verharren Sie bei jeder Wiederholung für einen Atemzug in der tiefen Position.

Diese Übung trainiert hervorragend die Beinmuskulatur.

Foto: Martin Pühringer



19. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS SCHULTERKREISEN

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten Stand, die Knie sind dabei leicht gebeugt und das Becken ist aufgerichtet. Heben Sie beide Arme zur Seite auf Schulterhöhe an. Nun beginnen Sie mit den gestreckten Armen aus dem Schultergelenk heraus kleine Kreise nach vorne zu beschreiben. Die Ellbogen bleiben dabei immer gestreckt. Lassen Sie die Kreise nach und nach größer werden. Dann wechseln Sie die Richtung und lassen die Kreise nach und nach wieder kleiner werden.

Wenn Sie etwas mehr Herausforderung suchen, dann halten Sie bei der Übung Gewichte (z.B.: Steine) in den Händen.

Um den koordinativen Anspruch zu steigern, können Sie die Arme auf einer Seite nach vorne und auf der anderen Seite nach hinten drehen. Bei dieser Variante den Richtungswechsel nicht vergessen



Diese Übung trainiert vor allem die schulterstabilisierende Muskulatur.

Foto: Martin Pühringer



20. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS SONNENANBETER*IN

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten Stand und steigen Sie mit dem linken Bein nach hinten in einen Ausfallschritt. Das vordere Knie ist gebeugt und steht über dem Sprunggelenk. Einatmend heben Sie nun die Hände über den Kopf, strecken die Wirbelsäule und öffnen den Brustkorb. Nun verlagern Sie das Gewicht nach vorne auf das vordere Bein und mit etwas Schwung kommen Sie hoch in den Einbeinstand am rechten Bein. Das linke Bein wird hinten hochgehoben und der Oberkörper neigt sich nach vorne. Die Hände können Sie seitlich auf Schulterhöhe anheben, um das Gleichgewicht besser auszutarieren, oder auch nach vorne oder hinten strecken. Bleiben Sie für einen Atemzug in dieser Position und dann kommen Sie in verkehrter Reihenfolge wieder möglichst kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück. Wechseln Sie auf die andere Seite.

Wiederhole Sie diese Übung 5-10 mal pro Seite.

Diese Übung kräftigt die Beine, stärkt den Rücken und trainiert das Gleichgewicht.

Foto: Martin Pühringer



21. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS RÜCKENMOBILISATION IN 4 SCHRITTEN

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten hüftbreiten Stand, die Knie sind dabei leicht gebeugt. Stützen Sie die Hände seitlich an der Hüfte oder hinten am Gesäß. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und mit der Einatmung neigen sie den Oberkörper nach hinten. Das Ziel dieser Bewegung ist es nicht möglichst weit nach hinten zu kommen, sondern die Wirbelsäule dabei gut zu strecken.

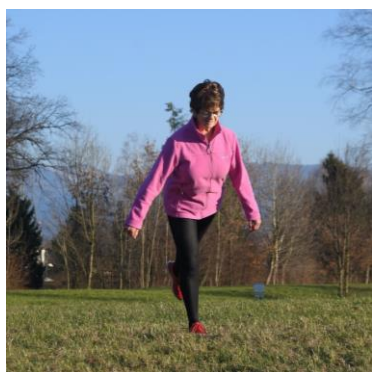
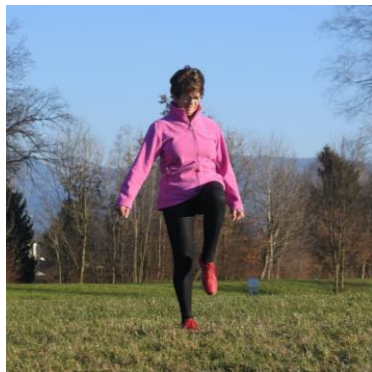
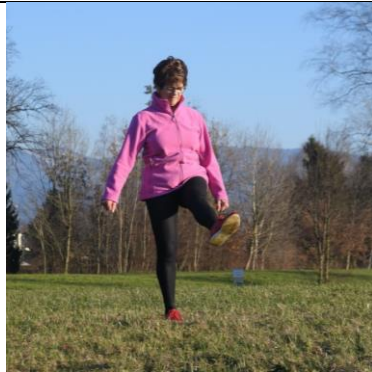
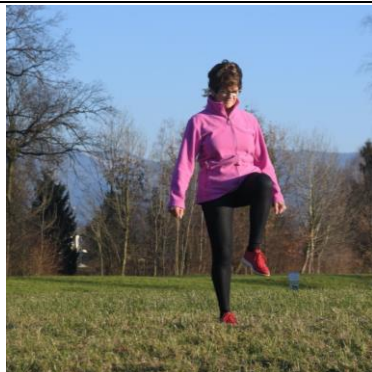
Ausatmend kommen Sie wieder nach vorne und rollen sich Wirbel für Wirbel in eine Vorbeuge mit gebeugten Knien ab.

Einatmend rollen Sie wieder hoch, strecken die linke Hand nach oben und neigen sich ausatmend nach rechts. Mit der nächsten Einatmung kommen Sie wieder zur Mitte zurück, wechseln die Arme und ausatmend neigen Sie sich zur linken Seite. Einatmend kommen Sie wieder in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie diese Übungen 5 - 10 mal.

Diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule und dehnt die Flanken.

Foto: Martin Pühringer



22. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DIE STERNTÄNZER*IN

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten hüftbreiten Stand. Heben Sie das linke Knie ca. auf Hüfthöhe an und strecken Sie das Bein nach vorne weg. Beugen Sie das Knie wieder und dann strecken Sie das Bein zur linken Seite raus. Beugen Sie nochmals ihr Knie und strecken Sie das Bein nach hinten weg. Sie können dabei mit dem Oberkörper immer zur Gegenseite eine Ausgleichsbewegung machen. Achten Sie darauf, dass ihr Standbein stabil und möglichst ruhig steht. Zum Abschluss ziehen Sie das Knie nochmals im aufrechten Einbeinstand hoch, stellen den Fuß ab und wechseln auf die andere Seite.

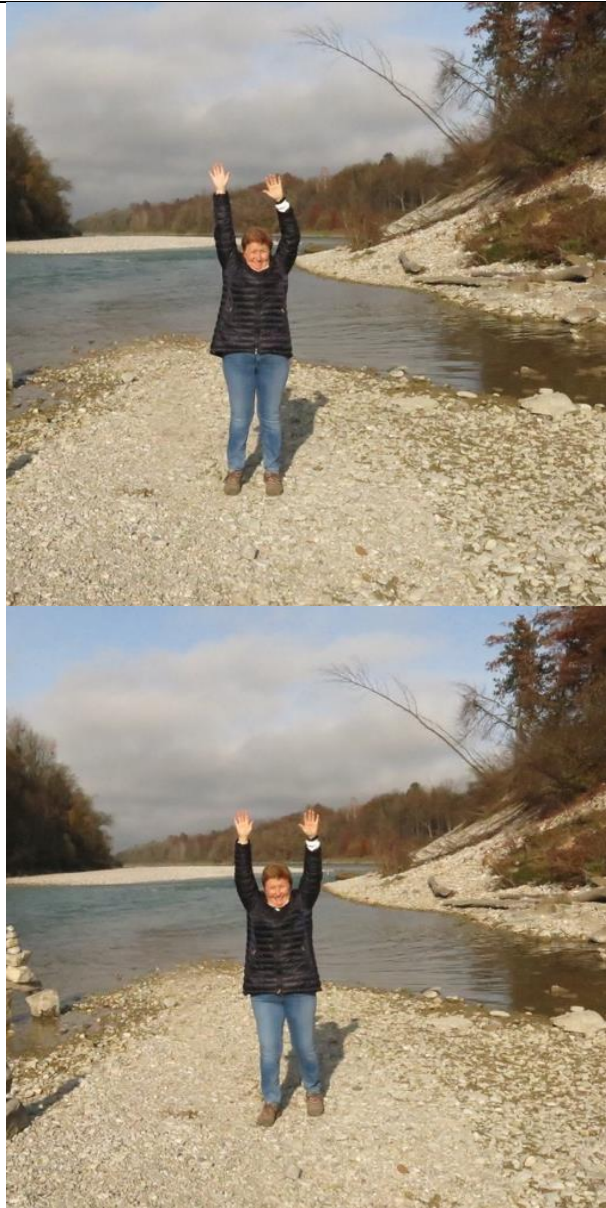
Um

Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 mal pro Seite.

Für eine bessere Stabilität fixieren Sie mit den Augen einen Punkt oder suchen Sie sich einen Baum oder eine Wand an der Sie sich gegebenenfalls ein bisschen abstützen kannst.

Diese Übung kräftigt die Beine und trainiert das Gleichgewicht.

Foto: Martin Pühringer



23. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS APFELPFLÜCKEN

Los geht's: Kommen Sie in einen aufrechten hüftbreiten Stand und strecken Sie beide Arme über den Kopf. Mit der nächsten Einatmung strecken Sie den rechten Arm soweit sie können nach oben, so als ob Sie einen weit oben hängenden Apfel pflücken möchten. Senken Sie den Arm wieder ab und mit der nächsten Einatmung strecken sie den linken Arm nach oben.

Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 mal.

Um während der Übung auch das Gleichgewicht zu trainieren, kommen Sie dabei in den Zehenspitzenstand.

Diese Übung mobilisiert den Schultergürtel und trainiert das Gleichgewicht.

Foto: Martin Pühringer

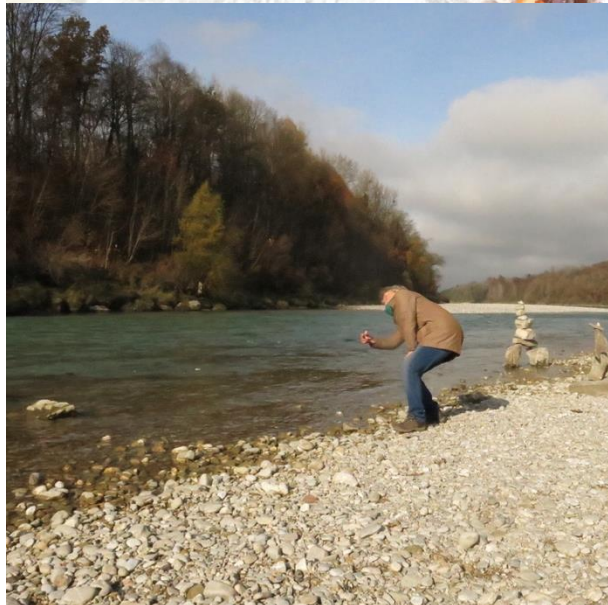


Foto: Martin Pühringer

24. Türe im „bewegten Adventkalender“ der Uni 55-PLUS DEM INNEREN KIND BEGEGNEN

Lass dich fallen.
Lerne Schlangen zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.
Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.
Freue Dich auf deine Träume.
Weine bei Kinofilmen,
schauke, so hoch Du kannst
mit Deiner Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,
verweigere „verantwortlich zu sein“,
tu es aus Liebe.
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell dir vor, Du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten
zu.

Spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in Dir, Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken, werde nass, umarme Bäume,
schreibe Liebesbriefe.

„Josef Beuys zugeschrieben“

