

Gönn' Dir eine Pause! - AKTIVPAUSE

	<p style="text-align: center;">„Äpfel pflücken“</p> <p style="text-align: center;">Mit den Armen so weit wie möglich abwechselnd nach oben greifen. (20-30 Sek. pro Std.)</p>		<p style="text-align: center;">„Schulterkreisen“</p> <p style="text-align: center;">Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Hände berühren die Schultern. Ellenbogen beschreiben langsam große Kreise. (6-mal, 3 Wdh.)</p>
	<p style="text-align: center;">„Wirbelsäule abrollen“</p> <p style="text-align: center;"><u>Hüftbreiter Stand</u>. Oberkörper soweit wie möglich nach vorn/unten absenken. 5 Sek. verweilen. Von der Lendenwirbelsäule beginnend bis zur Halswirbelsäule langsam aufrollen (2 Wdh.)</p>		<p style="text-align: center;">„Nackenmobilisation“</p> <p style="text-align: center;">Arme seitlich und locker. Kopf nach rechts drehen. Linker Arm zieht Richtung Boden. Schulter wird aktiv nach unten gezogen. (ca. 20-30. Sek. halten, jede Seite 2-mal)</p>
	<p style="text-align: center;">„Kraftpaket“</p> <p style="text-align: center;">Überhüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Arme seitlich in Schulterhöhe anheben. Ellenbogen 90 Grad gewinkelt. Hände zeigen Richtung Decke. Oberkörperdrehung so weit wie möglich nach rechts, Stellung 3 Sek. halten, langsamer Seitenwechsel (3 Wdh.)</p>		<p style="text-align: center;">„Fersenheber“</p> <p style="text-align: center;">Hüftbreiter Stand hinter dem Stuhl. Langsam auf die Zehenspitzen hochdrücken-Position kurz halten-wieder absenken. Möglichst freihändig (evtl. zur Stabilisierung einen Finger an die Stuhllehne). (12-mal, 3 Wdh.)</p>
	<p style="text-align: center;">„Buddha“</p> <p style="text-align: center;">Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Handflächen körpernah vor der Brust zusammendrücken. Fingerspitzen zeigen Richtung Decke. Schultern aktiv nach hinten/unten ziehen. Je Position 3 Atemzüge lang halten (2 Wdh.)</p>		<p style="text-align: center;">„Rumpf-Dehnung“</p> <p style="text-align: center;">Überhüftbreiter Stand. Ein Arm in Seitstütz. Anderer Arm wird gestreckt über den Kopf zur Gegenseite geführt. Oberkörper neigt sich mit. Position 5 Sek. pro Seite halten (2 Wdh.)</p>
	<p style="text-align: center;">„Kopfpendel“</p> <p style="text-align: center;">Hüftbreiter Stand oder Sitz. Kopf nach vorn neigen. Kinn Richtung Brust. <u>Langsam</u> rechtes Ohr zur rechten Schulter führen - Kinn zurück zur Brust pendeln - linkes Ohr zur linken Schulter führen. (3 Wdh.)</p>		<p style="text-align: center;">„Atem schöpfen“</p> <p style="text-align: center;">Überhüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Handflächen auf Bauchhöhe ineinanderlegen. Mit dem Einatmen Hände langsam bis Brusthöhe anheben, mit dem Ausatmen Handflächen nach unten in die Ausgangsposition führen. (3 Wdh.)</p>

Die **Aktivpause** ist ein mit Unterstützung vom Netzwerk Gesundheit vom Institut für Sport und Sportwissenschaft entwickeltes *kurzes, effizientes Bewegungsangebot* direkt am Arbeitsplatz.

Ablauf: Der Aktivpause-Coach kommt direkt zu Ihnen und Ihren Kollegen. Ein Kurs geht über 10 Wochen. Start ist jeweils Ende April bzw. Ende Oktober. Dauer einer Einheit 15 Minuten.

Preis pro Gruppe: 40,- € bei bis zu 4 Personen je Kurs, 60,- € bei 5-8 Personen je Kurs.

Sie wollen die Aktivpause mal testen? Dann melden Sie sich bei Frau Stefanie Schüler-Hammer, E-Mail: aktivpause@kitsc.de

Weitere Informationen zur Aktivpause: <http://www.kitsc.de/aktivpause.html>