

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt Tagebuch

zusammengestellt von
Stefan Gerber

Bewegtes Seminar MeSaCoSa-Projekt

Hinweise

Wissenswertes

Grundhaltung:

- Füße parallel, Knie leicht gebeugt
- Becken aufrichten, Rumpfspannung
- Oberkörper aufgerichtet, Brustbein angehoben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Arme locker seitlich hängen lassen
- Kopf aufrecht, Kinn Richtung Brust

Bewegungsausführung:

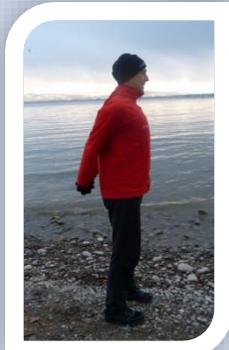
- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegung
- Ruckartige Bewegungen vermeiden
- Bewegungsumfang allmählich vergrößern
- Regelmäßig und ruhig atmen

Abkürzungsverzeichnis

AGST	Ausgangsstellung
BWS	Brustwirbelsäule
HWS	Halswirbelsäule
LWS	Lendenwirbelsäule
WS	Wirbelsäule
OA	Oberarm/e
OK	Oberkörper
OS	Oberschenkel
Dg.	Durchgang/Durchgänge
Min.	Minute/n
Sek.	Sekunde/n
Wdh.	Wiederholung/en

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 7

Woche 7

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultern kreisen: AGST: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper (OK) aufrecht. Tiefe Atemzüge. Dabei die Schultern in immer größer werdenden Kreisen nach oben – hinten – unten führen.</p> <p>Daumen hoch: AGST: Hüftbreiter Stand. Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Eine Hand zeigt „Daumen hoch“ an, die andere Hand zeigt „Daumen runter“ an. Der Blick wandert langsam im Atemrhythmus zu „Daumen hoch“. Daumenrichtung wechseln, indem sich die Schultern ein- bzw. aufdrehen. Der Blick wandert stets Richtung „positiven“ Daumen.</p> <p>Wichtig: Die Schultern bleiben unten, die Knie leicht gebeugt.</p>	<p>30 Sek. 8 Wdh.</p> <p>30 Sek. 8 Wdh.</p>	<p>Durchblutung fördern, Mobilisation Nacken-Schulter-Bereich</p> <p>Mobilisation Nacken, Kräftigung Schulter und Arme</p>	
2 Min.	<p>Drehwurm: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beide Arme schwingen um den OK. 2. Knie gegengleich nach vorne oben führen. 3. Gesamtbewegung langsamer ausführen: Der Kopf dreht zusätzlich gegen die Arme. 4. Die Augen zusätzlich gegen die Kopfdrehung bewegen. <p>Variation: Je mehr Gegenbewegungen hinzugefügt werden, umso langsamer die Gesamtbewegung ausführen.</p>	<p>4 Wdh. je Bewegung</p>	<p>Körperliche und geistige Aktivierung, Lockerung und Lösungen von Verspannungen</p>	
1 Min.	<p>Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung. Die Hände hinter dem Rücken falten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme gerade ausstrecken, Ellenbogen langsam nach innen drehen. 2. Hände hinter dem Rücken in einem Halbkreis anheben, bis eine Dehnung in den Armen, Schultern oder im Brustkorb spürbar ist. <p>Wichtig: OK aufrecht, Kinn zurück nehmen, Atem fließen lassen.</p>	<p>2 tiefe Atemzüge 2 Dg.</p>	<p>Dehnung der Arm-, Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur</p>	

MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 7

Woche 7

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Hüfte kreisen: AGST: Grundhaltung. Hände stützen am Beckenkamm. Mit kleinen Kreisen um die Körperlängsachse beginnen. 8-12x im Uhrzeigersinn. Danach 8-12x entgegen dem Uhrzeigersinn.</p> <p>Wichtig: Betonung der vorderen Position, Atem fließen lassen, Schulterblätter nach hinten unten Richtung Becken ziehen.</p> <p>Einbeinstand - Fußkreisen: AGST: Grundhaltung. Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Stablen, sicheren Einbeinstand einnehmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechter Fuß kreist aus dem Sprunggelenk im Uhrzeigersinn. 2. Rechter Fuß kreist gegen den Uhrzeigersinn. 3. Seitenwechsel. 4. Mit dem Fuß den eigenen Vornamen in die Luft schreiben. <p>Wichtig: Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Oberkörper aufrecht, Standbein leicht gebeugt.</p>	<p>8-12 Wdh. je Seite</p> <p>8-12 Wdh. je Seite</p> <p>1x je Bein</p>	<p>Mobilisation Hüftgelenk, Beweglichkeit Gleichgewicht, Propriozeption</p>	
1 Min.	<p>Kniebeugen: AGST: Grundhaltung. Schulterbreiter Stand. OK aufrecht, Beine beugen, Arme nach vorne, Gesäß nach hinten führen. Einatmen: Beine beugen. Ausatmen: Beine strecken.</p> <p>Wichtig: OK bleibt aufrecht, Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Atem fließen lassen, Kniegelenk locker.</p>	<p>10 Wdh.</p>	<p>Kräftigung der Beinmuskulatur</p>	

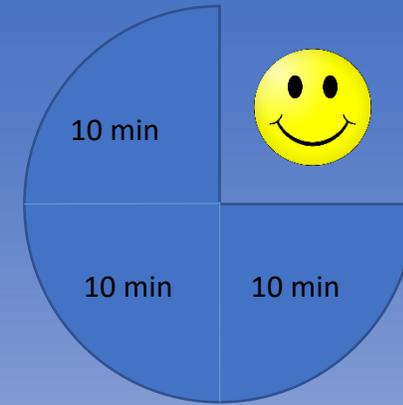
MeSaCoSa-Projekt – Überblick Woche 7

Woche 7

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Winken im Kurzer Fuß: AGST: Grundhaltung. Den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen.</p> <p>Kurzer Fuß: Zehen spreizen, Fußballen in den Boden drücken, gedachten Teppich auseinander ziehen. Bauchnabel nach innen oben ziehen, Hände stützen auf den Oberschenkeln.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Re. Hand in den OS drücken und gleichzeitig nach oben Richtung Becken ziehen; Schulterblätter abwärts Richtung Becken ziehen 2. Li. Arm mit gespreizten Fingern nach oben winken lassen. <p>Wichtig: Schultern bleiben immer tief, Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	Langsam auf 10 zählen, Seitenwechsel	Kräftigung Rumpfmuskulatur, Stabilisation der tieferliegenden Muskelstrukturen	
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Die Daumen nach außen führen. Auf die Zehenspitzen stehen und Füße wieder absetzen.</p> <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nach dem Zehenstand auf die Fersen stehen und Zehen dabei kurz anheben. 2. Im Zehenstand nach je 3 Wdh. kurz halten (2-3 Sek.). 3. Daumen nach innen und außen führen. 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	
1 Min.	<p>Kopf-Schulter-Schnipsen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf der Stelle Gehen; dabei mit beiden Händen den Kopf berühren, dann die Schultern, danach mit den Fingern schnipsen; Bewegungsfolge immer weiter wdh. 2. Versetzt: re. Hand beginnt am Kopf, li. Hand startet bei der Schulter. Seitenwechsel 3. Bewegungsrichtung wechseln. <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh. je Dg.	Geistige Aktivierung, Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit	



„Gib jedem Tag die Chance, der Schönste Deines Lebens zu werden“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:

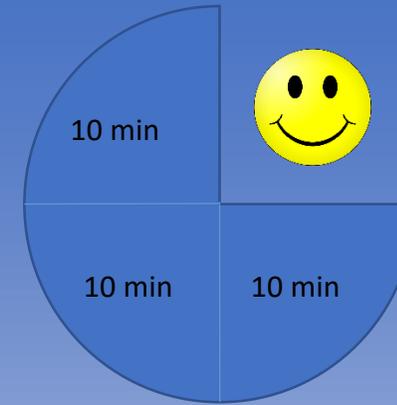
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultern kreisen: AGST: Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper (OK) aufrecht. Tiefe Atemzüge. Dabei die Schultern in immer größer werdenden Kreisen nach oben – hinten – unten führen.</p> <p>Daumen hoch: AGST: Hüftbreiter Stand.</p> <p>Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Eine Hand zeigt „Daumen hoch“ an, die andere Hand zeigt „Daumen runter“ an. Der Blick wandert langsam im Atemrhythmus zu „Daumen hoch“.</p> <p>Daumenrichtung wechseln, indem sich die Schultern ein- bzw. aufdrehen. Der Blick wandert stets Richtung „positiven Daumen“.</p> <p>Wichtig: Die Schultern bleiben unten, die Knie leicht gebeugt.</p>	<p>30 Sek. 8 Wdh.</p> <p>30 Sek. 8 Wdh.</p>	<p>Durchblutung fördern, Mobilisation Nacken-Schulter-Bereich</p> <p>Mobilisation Nacken, Kräftigung Schulter und Arme</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>weniger geeignet gut</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>weniger geeignet gut</p>  </div> </div>

Darüber freue ich mich



„Wenn der Himmel einem Menschen das Leben schenkt, ...“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen, ...



Kategorie 2:

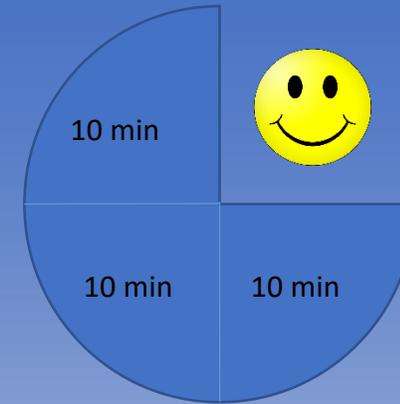
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren, ...

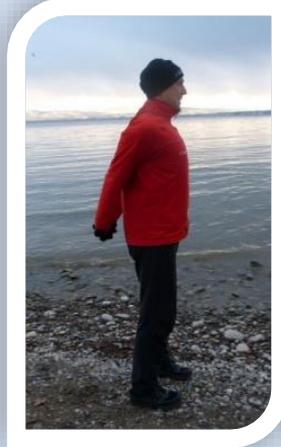


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Drehwurm: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beide Arme schwingen um den OK. 2. Knie gegengleich nach vorne oben führen. 3. Gesamtbewegung langsamer ausführen: Der Kopf dreht zusätzlich gegen die Arme. 4. Die Augen zusätzlich gegen die Kopfdrehung bewegen. <p>Variation: Je mehr Gegenbewegungen hinzugefügt werden, umso langsamer die Gesamtbewegung ausführen.</p>	4 Wdh. je Bewegung	Körperliche und geistige Aktivierung, Lockerung und Lösungen von Verspannungen	



„...dann muss er auch eine Aufgabe haben“

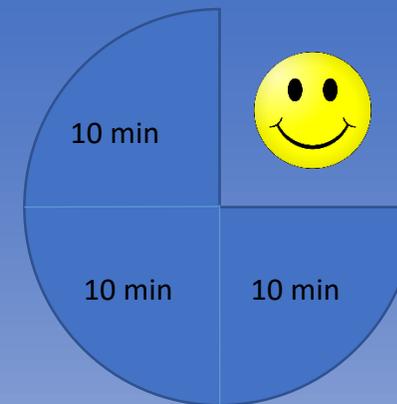


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Schultermobilisation: AGST: Grundhaltung. Die Hände hinter dem Rücken falten.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme gerade ausstrecken, Ellenbogen langsam nach innen drehen. 2. Hände hinter dem Rücken in einem Halbkreis anheben, bis eine Dehnung in den Armen, Schultern oder im Brustkorb spürbar ist. <p>Wichtig: OK aufrecht, Kinn zurück nehmen, Atem fließen lassen.</p>	2 tiefe Atemzüge 2 Dg.	Dehnung der Arm-, Schultermuskulatur, Entspannung der Brustmuskulatur, Entlastung der Nackenmuskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



„Es kann passieren, was will. Es gibt immer einen, der es kommen sah“



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

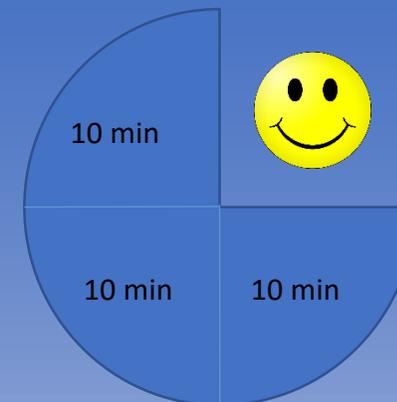


Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
2 Min.	<p>Hüfte kreisen: AGST: Grundhaltung. Hände stützen am Beckenkamm. Mit kleinen Kreisen um die Körperlängsachse beginnen. 8-12x im Uhrzeigersinn. Danach 8-12x entgegen dem Uhrzeigersinn.</p> <p>Wichtig: Betonung der vorderen Position, Atem fließen lassen, Schulterblätter nach hinten unten Richtung Becken ziehen.</p> <p>Einbeinstand - Fußkreisen: AGST: Grundhaltung. Körpergewicht auf das linke Bein verlagern. Stabilen, sicheren Einbeinstand einnehmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rechter Fuß kreist aus dem Sprunggelenk im Uhrzeigersinn. 2. Rechter Fuß kreist gegen den Uhrzeigersinn. 3. Seitenwechsel. 4. Mit dem Fuß den eigenen Vornamen in die Luft schreiben. <p>Wichtig: Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Oberkörper aufrecht, Standbein leicht gebeugt.</p>	<p>8-12 Wdh. je Seite</p> <p>8-12 Wdh. je Seite</p> <p>1x je Bein</p>	<p>Mobilisation Hüftgelenk, Beweglichkeit Gleichgewicht, Propriozeption</p>	<p>weniger geeignet gut weniger geeignet gut</p>

Darüber freue ich mich



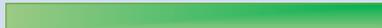
„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet“



Zusätzliche Bewegung:
Kategorie 1:
Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



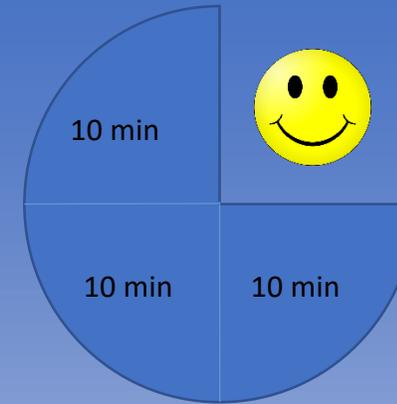
Kategorie 2:
Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Kniebeugen: AGST: Grundhaltung. Schulterbreiter Stand. OK aufrecht, Beine beugen, Arme nach vorne, Gesäß nach hinten führen. Einatmen: Beine beugen. Ausatmen: Beine strecken.</p> <p>Wichtig: OK bleibt aufrecht, Schultern tief, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Atem fließen lassen, Kniegelenk locker.</p>	10 Wdh.	Kräftigung der Beinmuskulatur	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich



„Alkohol ist ein hervorragendes Lösungsmittel:...”



Zusätzliche Bewegung:

Kategorie 1:

Joggen, Radfahren, Schwimmen,...



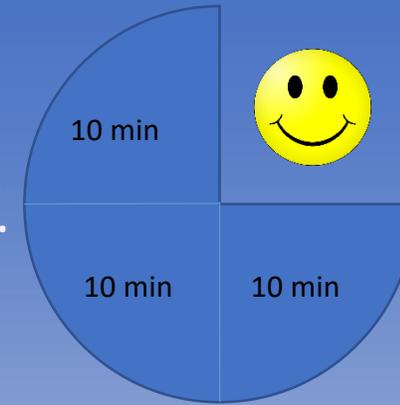
Kategorie 2:

Treppensteigen, im Stehen Telefonieren,...

Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Winken im Kurzer Fuß: AGST: Grundhaltung. Den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen.</p> <p>Kurzer Fuß: Zehen spreizen, Fußballen in den Boden drücken, gedachten Teppich auseinander ziehen. Bauchnabel nach innen oben ziehen, Hände stützen auf den Oberschenkeln.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Re. Hand in den OS drücken und gleichzeitig nach oben Richtung Becken ziehen; Schulterblätter abwärts Richtung Becken ziehen 2. Li. Arm mit gespreizten Fingern nach oben winken lassen. <p>Wichtig: Schultern bleiben immer tief, Kiefergelenk locker, Atem fließen lassen.</p>	Langsam auf 10 zählen, Seitenwechsel	Kräftigung Rumpfmuskulatur, Stabilisation der tieferliegenden Muskelstrukturen	<p>weniger geeignet gut</p>
1 Min.	<p>Venenpumpe: AGST: Hüftbreiter Stand. Die Daumen nach außen führen. Auf die Zehenspitzen stehen und Füße wieder absetzen.</p> <p>Variationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nach dem Zehenstand auf die Fersen stehen und Zehen dabei kurz anheben. 2. Im Zehenstand nach je 3 Wdh. kurz halten (2-3 Sek.). 3. Daumen nach innen und außen führen. 	6-8 Wdh.	Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur, Durchblutungsförderung	<p>weniger geeignet gut</p>



„...Er löst Familien, Ehen, Freundschaften, Arbeits-
verhältnisse, Bankkonten, Leber- und Gehirnzellen auf.
Er löst nur keine Probleme“



Zeit	Beschreibung	Wdh.	Ziel	Übungsdarstellung
1 Min.	<p>Kopf-Schulter-Schnipsen: AGST: Grundhaltung.</p> <ol style="list-style-type: none"> Auf der Stelle Gehen; dabei mit beiden Händen den Kopf berühren, dann die Schultern, danach mit den Fingern schnipsen; Bewegungsfolge immer weiter wdh. Versetzt: re. Hand beginnt am Kopf, li. Hand startet bei der Schulter. Seitenwechsel Bewegungsrichtung wechseln. <p>Wichtig: Atem fließen lassen.</p>	4 Wdh. je Dg.	Geistige Aktivierung, Förderung der Konzentration und Aufmerk- samkeit	 <p>weniger geeignet gut</p> 

Darüber freue ich mich

„Es gibt gute und schlechte Tage im Leben.
Ob mehr schöne Tage es sind, liegt an uns“

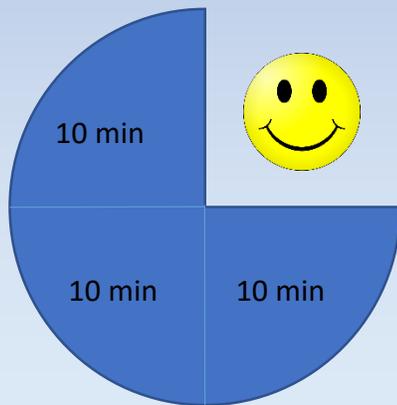
Zum Schmunzeln:

Es klingelt. „Guten Tag, ich bin der Klavierstimmer.“ Frau Maier wundert sich: „Ich habe Sie nicht bestellt!“ Der Klavierstimmer antwortet: „Aber Ihre Nachbarn!“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

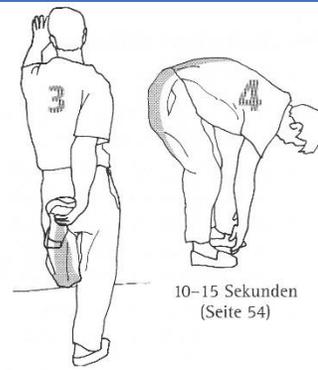
Kategorie 2: _____

Vor und nach Gartenarbeit

Woche 7

Ungefähr 4 Minuten

Bevor du mit der Gartenarbeit beginnst, solltest du ein paar Minuten lang Dehnübungen machen. Diese Vorbereitung wird dafür sorgen, dass dein Körper anschließend effizienter arbeitet. So vermeidest du die üblichen Verspannungen, die oft Folge solcher Tätigkeiten sind. Dehne, um Muskelspannung zu verringern und das Arbeiten zu erleichtern.



10-15 Sekunden (Seite 54)

10 Sekunden je Bein (Seite 75)



10-15 Sekunden (Seite 55)



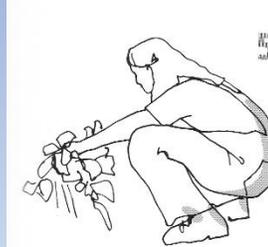
10-15 Sekunden je Seite (Seite 71)



2mal je 3-5 Sekunden (Seite 46)



10-15 Sekunden (Seite 46)



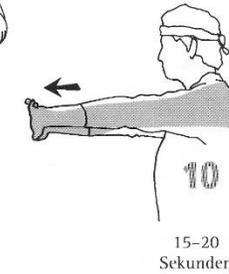
10 Sekunden (Seite 66)



10 Sekunden je Arm (Seite 44)



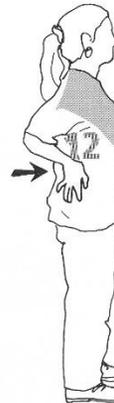
8-10 Sekunden je Seite (Seite 44)



15-20 Sekunden (Seite 45)



8-10 Sekunden je Seite (Seite 81)



2mal je 8-10 Sekunden (Seite 46)

„Es gibt genug, um die Bedürfnisse aller Menschen zu befriedigen. Aber zu wenig, für die Habgier“

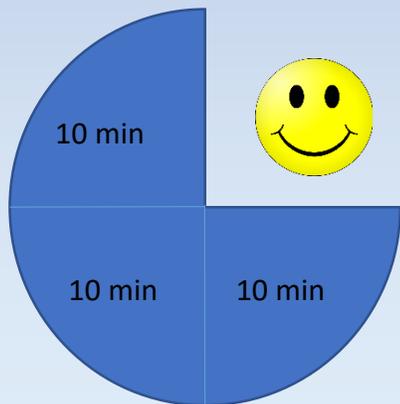
Zum Schmunzeln:

Zwei Kerzen unterhalten sich. Die eine fragt: „Was machst du heute Abend?“ Die andere Kerze antwortet: „Ich glaube, ich gehe aus...“



Darüber freue ich mich

Aktivitätsbarometer



Zusätzliche Bewegung:



Kategorie 1: _____

Kategorie 2: _____

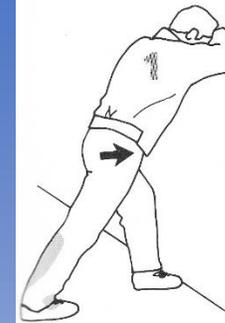
Vor und nach dem Gehen

Ungefähr 5 Minuten

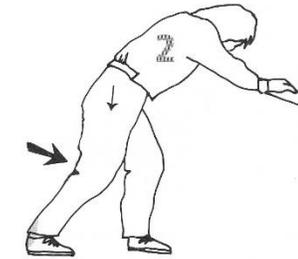
Mit Hilfe dieser Dehnübungen werden die Bewegungen des Gehens freier und unbeschwerter. Wärme dich vor Beginn mit ein paar Minuten lockerem Gehen auf.

Woche 7

Tag 49



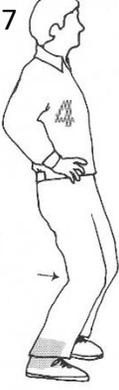
20-30 Sekunden je Bein (Seite 71)



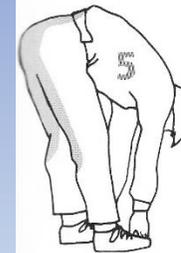
5-10 Sekunden je Bein (Seite 71)



10-15 Sekunden je Bein (Seite 75)



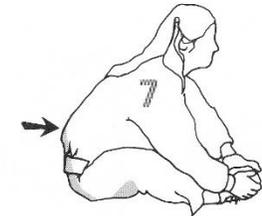
20-30 Sekunden (Seite 55)



10-15 Sekunden (Seite 54)



10 Sekunden je Bein (Seite 53)



10-15 Sekunden (Seite 58)



15-20 Sekunden je Seite (Seite 61)



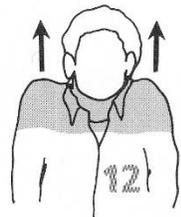
10-15 Sekunden je Bein



10-20 Sekunden (Seite 47)



8-10 Sekunden je Seite



2mal je 5 Sekunden