

Bewegung in Deutschland

Möglichkeiten für Bewegung in der Gruppe

- Fragt die Leitung der Unterkunft nach Angeboten (zum Beispiel in Vereinen oder durch Ehrenamtliche)
- Fragt Eure Freunde, wie und wo sie sich bewegen
- Trefft Euch mit Freunden und bewegt Euch zusammen (zum Beispiel tanzen oder spazieren gehen)
- Sprecht andere Menschen an, die sich bewegen (zum Beispiel, wenn sie Fußball spielen)

Möglichkeiten für Bewegung allein

- Spazierengehen
- Joggen
- Seilspringen
- Kraftübungen machen
- Balance- und Entspannungsübungen machen
- Schwimmen gehen

Empfehlungen

Regelmäßig körperlich aktiv sein.

- Mindestens 1x/Woche
 - Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung trainieren
 - 150 min mäßige Intensität (z. B. schnelles Gehen) oder 75 min hohe Intensität (z. B. Laufen)
- Täglich an die frische Luft gehen!

REFUGIUM – Flucht und Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg. Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Lernen Sie mit REFUGIUM über

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Psychische Gesundheit in Deutschland
- Hygiene in Deutschland
- Mundgesundheit in Deutschland
- Bewegung in Deutschland
- Ernährung in Deutschland

Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!



REFUGEES WELCOME



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM Flucht und Gesundheit

Bewegung

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Maria Kowalzik, Elena Pohl, Sabine Damerow, Jordan Hornung, Lukas Köneke, Jana Kristin Roczen, Kim Nikola Wendt

Zeichnungen: Natalia Yaremenko, Maria Kowalzik

Dieses Falblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

Übungen: Bleib fit – bleib gesund!

Ausdauer



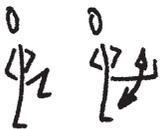
Bereits langsames Joggen stärkt das Herz-Kreislauf-System. Bei der optimalen Geschwindigkeit ist noch Unterhaltung möglich.



Seilspringen ist mindestens genauso effektiv wie langsames Joggen und man benötigt keine weite Laufstrecke. Außerdem kann man es mit Kindern machen.

Kraft

Jede Übung 10 x. Bei allen Übungen: Becken parallel halten – Bauchmuskeln anspannen



Gerade hinstellen – ein Bein anwinkeln – mit Ausatmung Bein strecken.

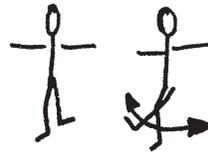


Ausfallschritt – Beine beugen – Beim Ausatmen tiefer nach unten gehen – beim Einatmen wieder in Ausgangsposition.



Auf Bank setzen – Füße weiter entfernt aufstellen – vom Stuhl lösen – Gewicht lastet auf den Armen – mit Ausatmung Gesäß in Richtung Boden absenken – mit Einatmung zurück nach oben.

Koordination



Aus Stand Gewicht auf ein Bein verlagern – mit Ausatmung anderes Bein zur Seite anheben – mit Einatmung zur anderen Seite bewegen.



Aus dem Stand Gewicht auf ein Bein verlagern – anderes Bein anheben und anwinkeln und an die Wade legen – 10 Atemzüge halten.



Mit ausgestreckten Beinen hinsetzen – Rücken ganz gerade halten – mit Ausatmung aus der Hüfte heraus nach vorne lehnen – Bein gerne beugen, wenn Rücken nicht gerade gehalten werden kann.



Kleiner Ausfallschritt – Fuß des vorderen Beins anziehen – hinteres Bein mehr belasten und beugen – vorderes Bein strecken und Zehen anziehen – Dehnung auf der Rückseite des vorderen Beines spüren.



Aus dem Stand Gewicht auf ein Bein verlagern – anderes Bein anwinkeln – Fußgelenk mit der Hand greifen – Dehnung auf der Vorderseite des Oberschenkels spüren.