



Turnverein „Germania“ von 1902 e.V.

Spaß, Sport und Gesundheit in Hattorf für jedes Alter

Liebe TVG-Mitglieder, liebe SportlerInnen.

Jetzt sind schon so viele Tage und Wochen vergangen, in denen das Zusammensein im Verein und beim Sport nicht möglich war und ist – und wir denken mindestens einmal die Woche an Euch. Als kleinen Ersatz für die persönliche Begegnung und als Anreiz für einen bewegten Alltag, möchten wir Euch mit einem „TVG-Bewegungskalender“ überraschen.

**Für 4 Wochen gibt es jetzt täglich etwas für Euer Wohlbefinden und für Eure Gesundheit.**

Wir würden uns freuen, wenn Ihr Lust habt, Euch darauf einzulassen. Probiert die Übungen für Euch aus, denkt an eine der letzten gemeinsamen Sportstunden und habt Spaß dabei. Für einige Übungen braucht Ihr ein „Sportgerät“ – das lässt sich zuhause sicherlich finden. Jetzt wünscht Euch der Vorstand viel Spaß bei den täglichen „Aufgaben“ und hofft, dass Ihr Euch nach wie vor gut im TVG Hattorf aufgehoben fühlt. Die Übungsleiter drücken euch die Daumen, dass Ihr es wirklich täglich schafft, etwas für Euch zu tun; denn regelmäßige sportliche Betätigung hält Euch garantiert fit.

**In diesem Sinne wünschen wir Euch alles Gute und hoffen auf ein baldiges gemeinschaftliches Wiedersehen.**

**Bleibt gesund!!!**

Aktuelle Informationen gibt es auf der Homepage ([www.tvg-hattorf.de](http://www.tvg-hattorf.de)) - auch zu unseren Online-Sportstunden. Ihr seid gern gesehen.

## Sudoku

3						5	8	1
			8		5			
5				2	4		6	
6	4	2					7	
8		7		6		4		5
	1					2	3	6
	9		2	7				8
			4		6			
7	5	1						4



**Montag, 18.01.2021**

Morgen-Ritual:

Steige nach dem Aufstehen nicht gleich aus dem Bett, sondern räkle und strecke dich in alle Richtungen. Komme dann langsam über die Seite rückschonend aus dem Bett.

**Dienstag, 19.01.2021**

Gleichgewichtsübung:

Nutze die Zeit beim Zähneputzen und versuche auf einem Bein zu stehen. Halte dich gerne mit einer Hand oder einem Finger am Waschbecken fest.

Wechsle auch mal auf das andere Bein.

**Mittwoch, 20.01.2021**

Koordination

Strecke im Wechsel eine zur Faust geballte Hand nach vorne, lege die andere Hand flach auf dein Brustbein. Mehrmals wiederholen.



Dann tausche: Jetzt die flache Hand nach vorne und die Faust auf die Brust legen.

**Donnerstag, 21.01.2021**

Ring Ring:

Rufe mal wieder eine Freundin/einen Freund an.

**Freitag, 22.01.2021**

Stärkung der Lungenfunktion:

Puste mit einem Strohhalm einen Wattebausch oder kleine Papierkugeln über den Tisch.

Mehrmals wiederholen.

**Samstag, 23.01.2021**

Musik an:

Tanze frei und völlig ungezwungen zu deinem Lieblingssong im Radio.

**Sonntag, 24.01.2021**

Raus an die Luft:

Verabrede dich mit einem Familienmitglied oder einer Freundin/einem Freund zum Spaziergang oder zum Walking.

*TVG - Bewegungskalender*

**Montag, 25.01.2021**

Tief durchatmen:

Lege deine Hände auf deinen Bauch. Atme durch die Nase ein und spüre wie dein Bauch groß wird. Atme durch die locker aufeinander liegenden Lippen aus. Die Bauchdecke senkt sich wieder. Wiederhole die Übung über mehrere Atemzüge.

**Dienstag, 26.01.2021**

Schüttle dich:

Wenn du merkst, dass du sehr angespannt bist, stelle dich aufrecht hin, Schüttle deinen ganzen Körper (Arme/Beine/Hände/Füße/Oberkörper/ Gesäß/...) für 2 Minuten.

Das macht dich wieder locker.

**Mittwoch, 27.01.2021**

Fingerübung:

Führe zuerst den Zeigefinger und den Daumen zusammen, dann Mittelfinger und Daumen, danach den Ringfinger und den Daumen und zuletzt den kleinen Finger. Danach rückwärts.

Probier´s mit beiden Händen gleichzeitig. Oder auch: beide Hände gleichzeitig und gegengleich.

**Donnerstag, 28.01.2021**

Stramme Wadeln:



Wenn du an der Arbeitsplatte in der Küche stehst oder hinter einem Stuhl, dann komme im Wechsel langsam auf die Zehenspitzen und auf die Fersen. Hüftbreiter Stand. Halte dich dabei fest. 15-20 mal wiederholen. 2-3 Durchgänge. So stärkst du deine Fuß- und Wadenmuskeln und förderst dein Gleichgewicht.

**Freitag, 29.01.2021**

Mauseschritte:

Mache heute Mauseschritte; vorwärts und rückwärts. Make auch Schritte zur Seite. Variante A: Du setzt deinen Fuß zur Seite und führst den anderen ran. Variante B: Du setzt einen Fuß einmal vor und einmal hinter den anderen Fuß (Überkreuzschritt).

**Samstag, 30.01.2021**

Raus an die Luft:

Mach einen Spaziergang an der frischen Luft und lasse den Tag bei einer Tasse Tee ausklingen.

**Sonntag, 31.01.2021**

Achtsamkeit:

Schreibe 3 Dinge auf, die heute besonders für dich waren.

# TVG - Bewegungskalender

**Montag, 01.02.2021**

## Übung mit einem Handtuch:

Du sitzt mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden. Lege das Handtuch um deine Füße. Versuche dich dabei weit nach vorne zu beugen und dich so weit wie möglich zu deinen Füßen zu ziehen und einen Moment zu halten .(Dehnübung für Rücken und Rückseite der Oberschenkel).

Danach richtest du dich wieder auf, fasst das Tuch schulterbreit mit beiden Händen und streckst die Arme zur Decke. Zieh dann das Tuch hinter dem Kopf runter 2 x 12 Wdh.

Du kannst die Übung auch auf einem Stuhl oder im Bett ausführen.

**Dienstag, 02.02.2021**

## Beweglichkeit für deine Knie- und Sprunggelenke:

Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker (vorderes Drittel) und lege dir ein gefaltetes kleines Handtuch unter die Fußsohle. Wische deinen Fuß so weit wie möglich vor und zurück. Achte darauf, dass dein Fuß stets Bodenkontakt hat.

15- mal wiederholen, Beinwechsel.  
2-3 Durchgänge.



**Mittwoch, 03.02.2021**

## Übungen für deine Beine:

Setze dich aufgerichtet auf einen Stuhl oder Hocker (vorderes Drittel). Ziehe die Knie abwechselnd so weit wie möglich zu deinem Oberkörper hoch. 15 Wiederholungen. 2-3 Durchgänge.

Zur Kräftigung:

*Variante A:* Strecke deinen Unterschenkel und hebe das gestreckte Bein ein winziges Stück vom Stuhl an. Beinwechsel. 12-15 Wiederholungen. 2-3 Durchgänge.

*Variante B:* Stütze dich mit den Händen seitlich am Stuhl ab und hebe beide Knie an und senke sie langsam wieder ab. Atme ruhig weiter! 10-15 Wiederholungen. 1-2 Durchgänge.

**Donnerstag, 04.02.2021**

## Übungen für deine Schultern:

1. Strecke den Arm seitlich aus und male eine liegende 8. Wechsle die Seite.
2. Strecke nun beide Arme zur Decke und versuche, die liegende 8 an die Decke zu malen. Schau dabei zu.

Nach diesen anstrengenden Übungen solltest du beide Schultern nach oben, nach hinten und dann nach unten schieben. Mehrmals wiederholen.



**Freitag, 05.02.2021**

## Schriftstück:

Schreibe einer lieben Person eine Postkarte und schicke sie ihr.

**Samstag, 06.02.2021**

## Fußgymnastik:

Ziehe deine Schuhe und Strümpfe aus. Lege oder setze dich hin.

1. Rolle deine Zehen ein und strecke sie wieder so weit wie du kannst.
2. Spreize deine Zehen auseinander.
3. Bewege nur deinen großen Zeh.
4. Kreise deine Sprunggelenke.
5. Beuge und strecke deine Sprunggelenke.

Trainiert die Fußmuskulatur und unterstützt die Durchblutung.



**Sonntag, 07.02.2021**

Viel Spaß beim Sudoku!

**Montag, 08.02.2021**

Aufrechte Körperhaltung im Stand:

1. Deine Füße stehen schulterbreit auseinander.
  2. Spanne dein Gesäß an
  3. Schiebe das Becken ein wenig nach vorne
  4. Spann den Bauch an (zieh deine gesamte Bauchdecke sanft nach innen)
  5. Schiebe dein Brustbein nach vorne oben (stell dir vor darauf liegt ein Auge, welches sanft in den Himmel schauen möchte)
  6. Schiebe deine Schultern nach hinten und unten (stell dir vor, dass du deine Schulterblätter in die hinteren Hosentaschen stecken möchtest)
  7. Richte deinen Kopf auf, Blick geradeaus
  8. Strecke deinen Nacken (Stell dir vor, jemand würde dich am Hinterkopf nach oben ziehen)
- Halte die Spannung. Wiederhole die Übung mehrmals hintereinander und übe sie

**Dienstag, 09.02.2021**

Übungen für deine Schulter:

1. Strecke den rechten Arm lang aus und male eine liegende 8 vor dem Körper. Mache die Bewegung größer und wieder kleiner. Wechsel zum linken Arm. Folge mit den Augen der Hand.
  2. Führe nun beide Arme zusammen und male die 8.
  3. Nimm jetzt beim Malen der 8 deinen ganzen Körper mit; federe dabei auch gern in die Knie.
- Nach diesen anstrengenden Übungen solltest du beide Schultern nach oben, nach hinten und dann nach unten schieben. Mehrmals wiederholen.

**Mittwoch, 10.02.2021**

Schöne Übungen für die Wirbelsäule:



1. Drehe deinen Kopf behutsam von einer Seite zur anderen Seite.
2. Neige deinen Kopf erst nach vorne und dann nach hinten.
3. Neige deinen Oberkörper von links nach rechts.
4. Strecke jetzt deine Arme zur Seite aus und neige deinen Oberkörper nach links und rechts.
5. Neige deinen Oberkörper nach vorne (deine Hände gleiten dabei von den Oberschenkeln über die Beine Richtung Füße) und nach hinten (dabei darfst du gerne beide Arme mit nach oben nehmen und zur Decke schauen).
6. Kreise mit dem Oberkörper. Beide Richtungen und 8-ten.
7. Berühre mit deiner linken Hand die rechte Gesäßhälfte (dreh dich dabei behutsam mit), dann mit der rechten Hand die linke Gesäßhälfte.

Jede Übung wiederholst du 12-15 mal. 1-3 Durchgänge

**Freitag, 12.02.2021**

Aufstehen/Hinsetzen:



Setze dich auf einen Stuhl oder Hocker (vorderes Drittel). Stelle deine Füße etwas näher zu dir. Versuche ohne Schwung mit geradem Rücken aufzustehen und dich wieder ganz langsam hinzusetzen.

*Variante A:* Nimm beim Aufstehen und Hinsetzen beide Arme weit nach vorne

*Variante B:* Ohne Arme; deine Hände liegen auf deinem Beckenkamm.

12-15 x wiederholen. 2-3 Durchgänge. schicke sie ihr.

**TVG - Bewegungskalender**



**Samstag, 13.02.2021**

Treppensteigen:

Wenn du Treppenstufen in deiner Wohnung/Haus hast, nutze sie zur Kräftigung deiner Beinmuskulatur. Halte dich am Geländer fest und steige die Stufen langsam auf und wieder ab.

*Variante A:*

Lege dir ein dickes Buch hinter einen Stuhl auf den Boden. Halte dich an der Stuhllehne fest und steige immer mit einem Fuß auf das Buch und wieder runter. 10-15 x wiederholen pro Seite. 3 Durchgänge.

**Donnerstag, 11.02.2021**

Kniebeugen:

Wenn dir etwas runtergefallen ist, kannst du diese Gelegenheit prima nutzen:

Mache 10-15 Kniebeugen, bevor du den Gegenstand wieder aufhebst.

Achte darauf, dass deine Knie immer in Richtung Fuß zeigen und die Zehenspitzen zu sehen sein sollen.

Gesäß weit nach hinten! Variation, indem du die Füße unterschiedlich weit auseinander stellst.

**Sonntag, 14.02.2021**

Egal wie klein etwas ist, kann es doch riesige Wellen erzeugen:

Denk an einen schönen Moment und sei stolz auf dich.

Du hast in den letzten Wochen jeden Tag eine Kleinigkeit für dich getan.

