

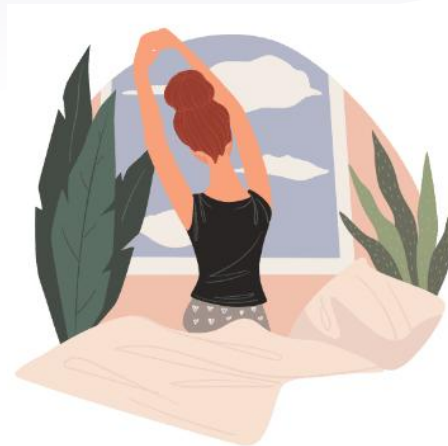


Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Fit in den Tag

Den Morgen ohne Verspannungen starten!

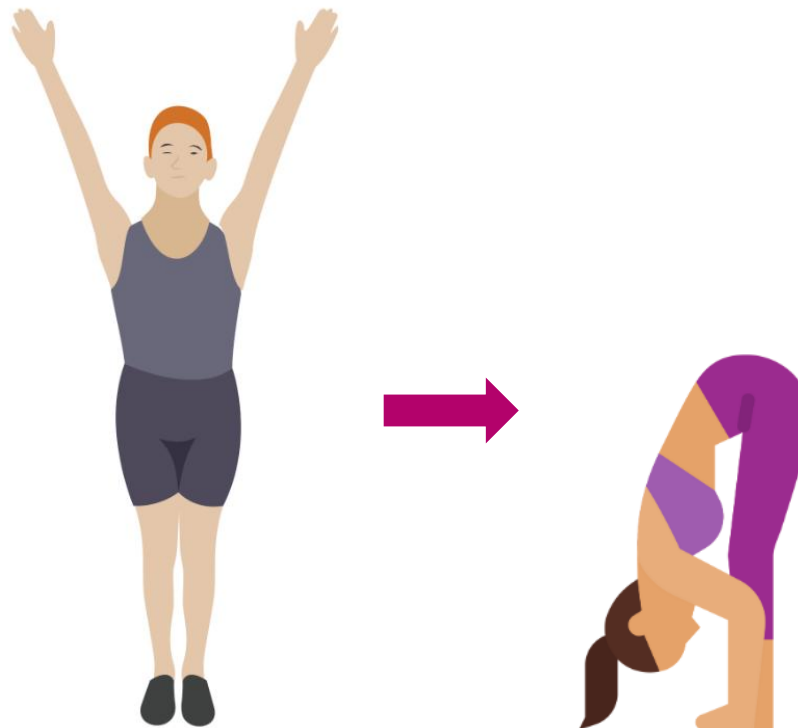


## Inhalt

- **Ablauf der (Dehn)übungen für die eigenständige Durchführung <sup>(1)</sup>**



- 1 Tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, danach ausatmen und nach unten beugen bis eine gute Dehnung zu spüren ist (3-5 Wdh.)



- 2 Oberkörper locker nach rechts und links schwingen, Arme entspannt hängen lassen (10 Wdh.)



- 3 „Flugzeug“: Spannung in die Arme bringen, rechtes Bein nach hinten und zur linken Seite drehen (Gewicht auf dem vorderen Bein), dann zur Mitte kommen, linkes Bein nach hinten und zur rechten Seite drehen (10 Wdh.)



## 4 Brustkorb öffnen: Arme abwechselnd nach oben strecken (3-5 Wdh. pro Seite)



5 Seitstretch: Arme über den Kopf und zur gegenüberliegenden Seite strecken (3-5 Wdh. pro Seite)



**6** Abwechselnd Knie mit den Händen zum Bauch ran ziehen  
(3-5 Wdh. pro Seite)

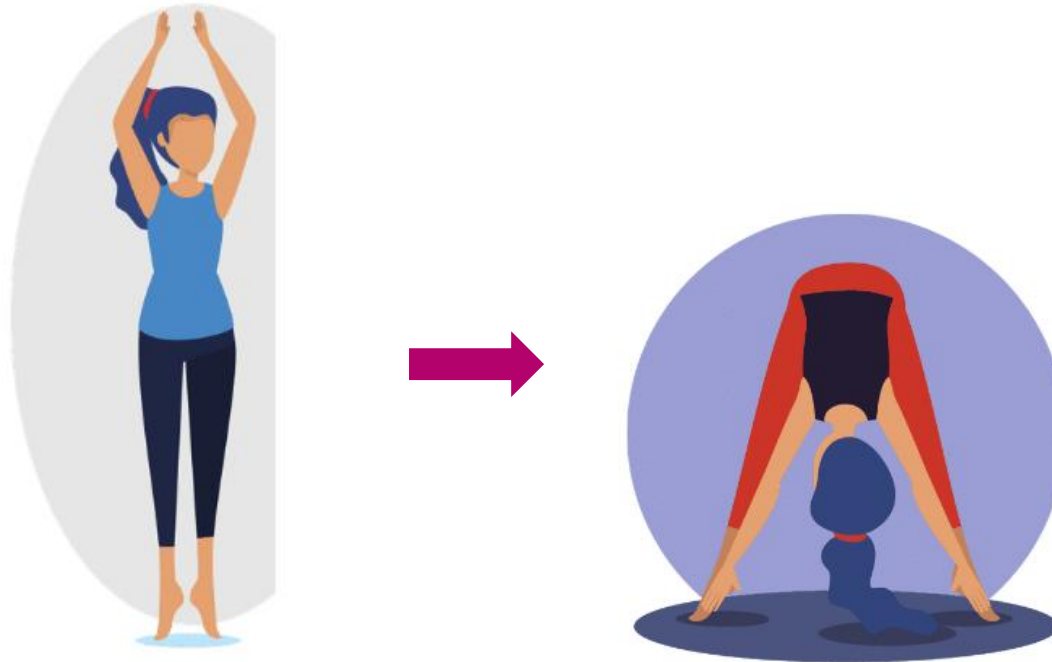




- 7** Kniebeuge mit Armen zur Decke, auf Zehenspitzen hoch drücken und gleichzeitig Arme nach unten nehmen (3-5 Wdh.)



- 8 Tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, ausatmen und nach unten beugen bis eine gute Dehnung zu spüren ist (3-5 Wdh.)



**Mit dieser Morgenroutine machst du deinen Körper  
startklar für den Tag!**



## Quellen:

1. Schad, N.; Kaufmann, K.; Brammer, M.; Götzfried, S.; Pappe, V.; Köhler, C.; Mössnang, D. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor\*innen: Nele Schad, Moritz Brammer et al., Student\*innen der  
Gesundheitswissenschaft, Technische Universität München

Editorial und Fotograf: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft  
Technische Universität München



Fotomodel und Design: Lulu Jiang, M.A., Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial und Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.de](http://www.remote-health.de)