

Stand: 28. April 2020

**Die Welt steht Kopf!**

# *Mit dem Turngau fit durch die Corona-Zeit*



**Beate Dahm - Schatzmeisterin:**

Arbeiten im **Homeoffice** gehört in der Corona-Krise für viele zum Alltag. Esstisch statt Schreibtisch, Polsterstuhl statt Drehstuhl; die Belastung für den Körper nimmt deutlich zu.

Kleine Übungen zwischendurch helfen, nach vielen Stunden am Laptop nicht verspannt in den Feierabend zu gehen. Wann immer es möglich ist, sollte man im Stehen arbeiten – etwa beim Telefonieren oder Lesen. Mit etwas Training klappt es sogar auf einem Bein.

Die folgenden kleinen Übungen zwischendurch helfen, im Homeoffice oder im Büro fit zu bleiben.

**Brustdehner:** Position **15 bis 20 Sekunden** halten.  
Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz gehen.

**Schulterkreisen:** Etwa **30 Sekunden** Schultern kreisen.  
Wichtig: Vorwärts und Rückwärts

**Nackenzieher:** Position etwa **15 Sekunden** halten, danach lockern.  
Wichtig: Seitenwechsel

**Windmühle:** Arme etwa **30-60 Sekunden** am Körper entlangführen  
Wichtig: Oberkörper nicht mitdrehen und Richtungswechsel!

**Schulterknoten:** Dehnung **circa 10 Sekunden** halten.  
Wichtig: Seitenwechsel

**Quer-Feld-Ein:** Dehnung etwa **10 Sekunden** halten.  
Wichtig: Schulter dreht nicht mit, Seitenwechsel.

**Schlange:** **5x** langsam zwischen geradem und rundem Rücken wechseln  
Wichtig: Stehen Sie dabei stabil!