



# AKTIV in Sekunden

## Jede Bewegung zählt

Ein paar Ideen für Deinen Alltag -  
werde kreativ!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein  
University of Applied Sciences

## © Copyright 2026 - Urheberrechtshinweis

Die Inhalte dieser Toolbox (Texte, Konzepte und Zusammenstellung) sind urheberrechtlich geschützt.

Die verwendeten Grafiken und Gestaltungselemente stammen teilweise aus lizenzierten Pro-Elementen von Canva und unterliegen den jeweiligen Nutzungsbedingungen und Urheberrechten der Rechteinhaber:innen. Eine Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder Veröffentlichung der Inhalte ist nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Rechteinhaber:innen zulässig. Eine kommerzielle Weiterverwendung ist nicht gestattet.

Diese Toolbox ist ausschließlich für den privaten bzw. nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt.

ActivitySnippets, Hochschule Niederrhein

## **Haftungsausschluss & Gesundheitshinweis**

Die in dieser Toolbox dargestellten Übungen und Inhalte dienen der allgemeinen Bewegungsförderung und ersetzen keine medizinische Beratung oder therapeutische Behandlung.

Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Projektverantwortlichen sowie die Hochschule Niederrhein übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die aus der Anwendung der dargestellten Inhalte entstehen, sofern keine vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung vorliegt.

Bei bestehenden Erkrankungen, körperlichen Einschränkungen, akuten Beschwerden oder Unsicherheiten hinsichtlich der richtigen Ausführung wird empfohlen, vor der Durchführung der Übungen ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat einzuholen.

Wie funktioniert das?

## Übungsname

**AKTIV**  
in Sekunden

- Text-Anleitung

*Beispielhafte  
Darstellung  
der Übung*

*Kategorie*

*Aktiv in Sekunden*

*Beweglich in Sekunden*

*Entspannt in Sekunden*

*Dient als grobe Orientierung, passe an  
Dein Niveau an, steigere ggf. mit der Zeit*

Intensität

# Bergsteiger

AKTIV  
in Sekunden



- Auf Stuhlkante sitzen, Oberkörper leicht zurückgelehnt
- Abwechselnd und zügig das linke und rechte Knie Richtung Brust ziehen und dabei mit den Armen mitschwingen
- **Variante:** Füße nicht auf dem Boden absetzen

15 Wiederholungen (pro Seite)

# Schulterblick

AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen
- Abwechselnd und zügig das linke und rechte Knie Richtung Brust ziehen und dabei den Ellbogen der Gegenseite zum Knie führen
- Der Oberkörper rotiert mit
- **Variante:** Füße nicht auf dem Boden absetzen

15 Wiederholungen (pro Seite)

# Lehnen-Pressse

**AKTIV**  
in Sekunden

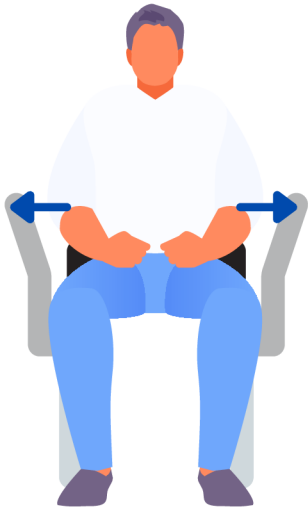


- Aufrecht sitzen, Arme angewinkelt
- Arme gleichzeitig oder abwechselnd kräftig nach hinten in die Lehne drücken, Position kurz halten

10 Wiederholungen (pro Seite)

# Seitliche Armpresse

**AKTIV**  
in Sekunden



- Stabilität der Armlehnen prüfen
- Aufrecht sitzen, Arme angewinkelt
- Arme gleichzeitig oder abwechselnd seitlich gegen die Innenseiten der Armlehnen drücken, Position kurz halten

10 Wiederholungen (pro Seite)

# Brücke

AKTIV  
in Sekunden



- Stabilität des Stuhls prüfen
- Aufrecht sitzen, Hände auf Sitzfläche abstützen
- Gesäß leicht anheben, Position kurz halten

- **Varianten:**
- Hände in den Sitz drücken, ohne Gesäß anzuheben
- Zusätzlich Füße vom Boden anheben

10 Wiederholungen

# Schweben

**AKTIV**  
in Sekunden



- Stabilität des Stuhls prüfen
- Aufrecht sitzen, Hände auf Sitzfläche abstützen
- Gestreckte oder gebeugte Beine anheben, Position kurz halten

10 Wiederholungen

# Beten & Greifen

AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen oder stehen
- Folgende Position(en) kurz halten:
- **Varianten:**
- Handflächen vor der Brust fest gegeneinander pressen
- Fingerkuppen vor der Brust fest gegeneinander drücken
- Finger vor der Brust verhaken und Arme auseinander ziehen

10 Wiederholungen

# Nackenkraftigung

**AKTIV**  
in Sekunden

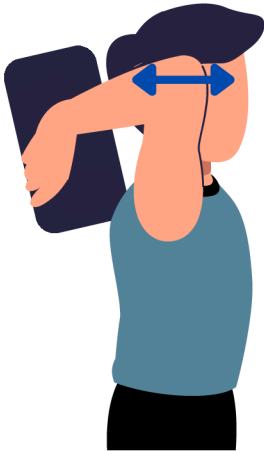


- Aufrecht sitzen oder stehen, Hände hinter dem Kopf, Ellbogen zeigen nach außen
- Schulterblätter zusammenziehen
- Kopf leicht nach hinten drücken, während die Hände Widerstand leisten

5 Wiederholungen

# Nackenstütze ziehen & drücken

AKTIV  
in Sekunden

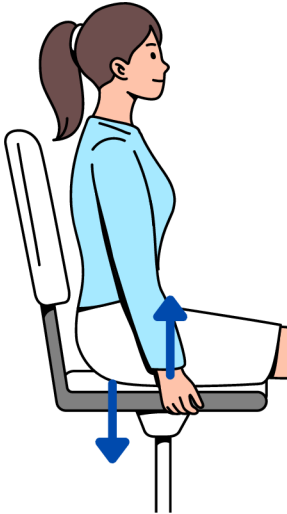


- Stabilität des Stuhls prüfen
- Aufrecht sitzen, mit beiden Händen die Nackenstütze umgreifen
- **Varianten:** Nackenstütze...
  - nach vorne ziehen
  - nach hinten drücken
  - nach links (rechts) drücken bzw. ziehen
- mit beiden Händen in entgegengesetzte Richtung drücken bzw. ziehen

10 Wiederholungen

# Schwerer Sitz

**AKTIV**  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen
- Mit den Händen seitlich unter den Sitz greifen
- Rücken gerade lassen, Schulterblätter zusammenziehen
- Hände nach oben ziehen, als ob man den Stuhl vom Boden anheben möchte
- Position kurz halten

10 Wiederholungen

# Rumpfspannung

AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen oder stehen
- Rumpf und/oder Gesäß kurz anspannen und halten
- Hinweis (Rumpf anspannen): Bauchnabel sanft nach innen in Richtung Wirbelsäule ziehen
- **Variante:** Füße vom Boden anheben

10 Wiederholungen

# Kurz & bündig

AKTIV  
in Sekunden

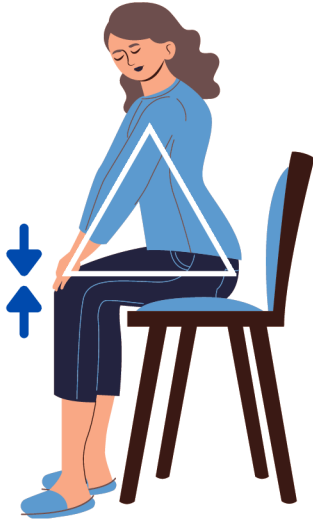


- Aufrecht sitzen oder stehen
- Unterarme angewinkelt, Daumen zeigen nach oben
- Beide Unterarme gleichzeitig heben und senken, kurze und kräftige Bewegungen nach oben und unten
- **Variante:** mit Wasserflaschen o.Ä. als Zusatzgewicht

30 Wiederholungen

# Dreieckskraft

AKTIV  
in Sekunden

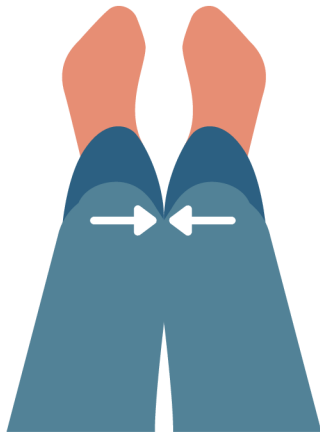


- Aufrecht sitzen
- Hände fest auf die Knie drücken, die Knie drücken gleichzeitig gegen die Hände
- Spannung kurz halten
- **Variante:** Hand auf das Knie der Gegenseite drücken

10 Wiederholungen

# Kniepresse

AKTIV  
in Sekunden

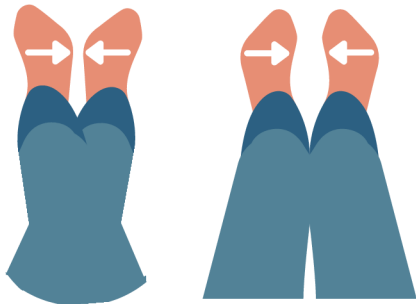


- Aufrecht sitzen
- Knie und Oberschenkel kräftig zusammen drücken, dabei Gesäß anspannen
- Position kurz halten
- **Variante:** Hand an Knie-Innenseite legen, kräftig nach außen drücken, während das Knie gleichzeitig nach innen drückt

10 Wiederholungen

# Kreuzdruck

AKTIV  
in Sekunden

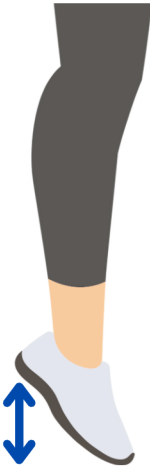


- Aufrecht sitzen
- **Varianten:**
- Kreuz: Beine überkreuzen, Außenkanten der Füße drücken gegeneinander
- Druck: Beine nebeneinander, Innenkanten der Füße drücken gegeneinander

10 Wiederholungen

# Wadenpumpe

AKTIV  
in Sekunden

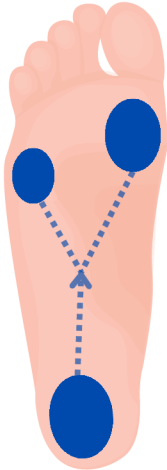


- Aufrecht stehen, ggf. festhalten
- Fersen anheben und senken
- **Varianten:**
- Zehen anheben und senken
- Abwechselnd Fersen und Zehen anheben und senken
- Im Einbeinstand
- Im Sitzen Zehenspitzen kräftig ranziehen und wegstrecken

15 Wiederholungen

# Fußgewölbe

**AKTIV**  
in Sekunden

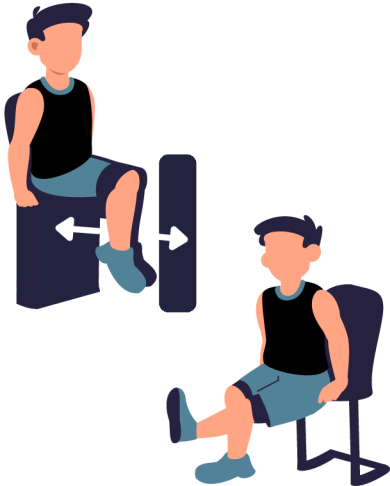


- Aufrecht sitzen, Füße mit Bodenkontakt (drei Druckpunkte: Außenseite/Ferse, Kleinzehenballe & Großzehenballe)
- Ferse Richtung Zehen anspannen, ohne dass sich der Fuß am Boden verschiebt
- Zehen nicht krallen und Spannung kurz halten

5 Wiederholungen (pro Seite)

# Beinstrecker und -beuger

AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen
- Position kurz halten:
  
- **Varianten:**
- Beinbeuger: Rückseite der Unterschenkel bzw. Füße gegen den Sitz o.Ä. drücken (gemeinsam oder abwechselnd)
- Beinstrecker: Füße nach vorne gegen eine Wand o.Ä. drücken oder abwechselnd ein Bein gerade nach vorne strecken

10 Wiederholungen (pro Seite)

# Kniebeuge

AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander
- Knie beugen und Gesäß bis ca. auf Kniehöhe absenken
- Knie ca. auf Höhe der Zehen (nicht weiter vorne), Rücken und Kopf in gerader Linie, Brust nach vorne gestreckt
- Wieder aufrichten
  
- **Variante:** Position unten halten und wenige cm auf und ab bewegen

15 Wiederholungen

# Ausfallschritt

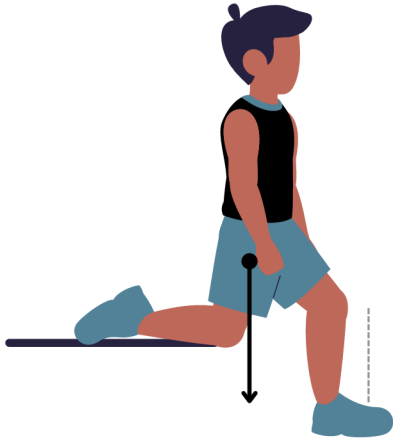
AKTIV  
in Sekunden



- Aufrechter Oberkörper
- Großen Schritt nach vorne machen und Knie beugen (bis das hintere Knie fast den Boden berührt)
- Vorderes Knie ca. auf Höhe der Zehen (nicht weiter vorne)
- Zurück in Ausgangsposition drücken, Seitenwechsel
- **Variante:** aus Ausfallschritt nach vorne aufrichten (z.B. langen Flur nutzen)  
10 Wiederholungen (pro Seite)

# Erhöhter Ausfallschritt

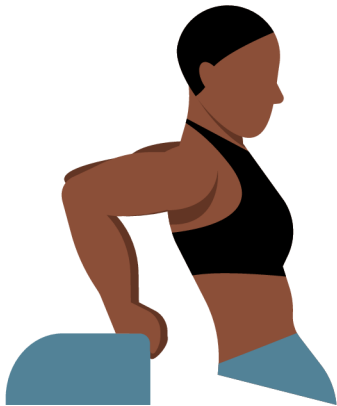
AKTIV  
in Sekunden



- Aufrecht stehen, ein Unterschenkel/Fuß auf einer Erhöhung (z.B. sicherer Stuhl)
- Vorderes Bein beugen, Hüfte leicht absenken
- Vorderes Knie ca. auf Höhe der Zehen (nicht weiter vorne)
- Bein wieder strecken
- Nach den Wiederholungen Seite wechseln
  
- **Variante:** vorderes Bein auf Erhöhung  
10 Wiederholungen (pro Seite)

# Liegestütz rückwärts

**AKTIV**  
in Sekunden



- Hände hinter dem Körper mit Fingern Richtung Gesäß auf der Vorderkante einer Bank o.Ä. abstützen, Füße hüftbreit auseinander, Beine gebeugt oder gestreckt
- Gesäß in der Luft leicht absenken, indem die Arme gebeugt werden
- Mit den Armen zurück in die Ausgangsposition drücken

10 Wiederholungen

# Einbeinstand

AKTIV  
in Sekunden

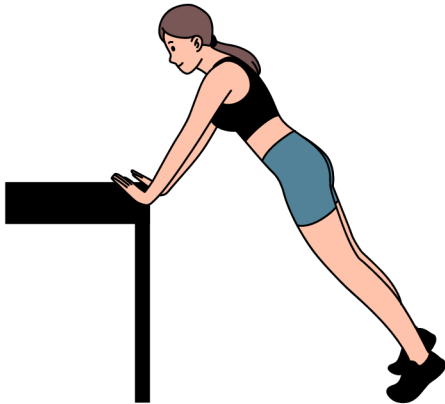


- Aufrecht stehen
- Gleichgewicht so lange wie möglich auf einem Bein halten, Standbein leicht gebeugt
- **Varianten:**
- Mit geschlossenen Augen
- Angehobenes Bein bewegen (z.B. kreisen)
- Auf Zehenspitzen

15 Sekunden (pro Seite)

# Planke

AKTIV  
in Sekunden



- Mit nach vorne geneigtem, geradem Körper und gestreckten Armen gegen sicheren Tisch oder Wand stützen
- Position halten
- **Variante:** Wandliegestütz (Arme beugen und strecken)

60 Sekunden

# Seitliche Planke

AKTIV  
in Sekunden

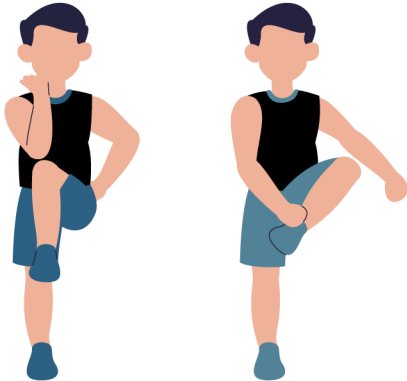


- Mit zur Seite geneigtem, geradem Körper und gestrecktem Arm gegen sicheren Tisch oder Wand stützen
- Position halten
- **Varianten:**
- Äußeres Bein seitlich vom Körper weg strecken
- Freien Arm nach oben strecken

30 Sekunden (pro Seite)

# Bauch-Kick

AKTIV  
in Sekunden



- **Varianten:**
- Knie abwechselnd zur Brust ziehen, dabei den Ellbogen der Gegenseite zum Knie führen
- Knie nach außen und oben bewegen, dabei mit der Hand der Gegenseite den Fuß/Knöchel berühren

15 Wiederholungen (pro Seite)

# Korkenzieher

**BEWEGLICH**  
in Sekunden



- Oberkörper und Kopf langsam und so weit wie möglich nach rechts drehen
- Mit der rechten Hand ggf. an Rückenlehne festhalten
- Mit der linken Hand leicht gegen die Außenseite des rechten Knies drücken
- Position kurz halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Nackendehnung

BEWEGLICH  
in Sekunden

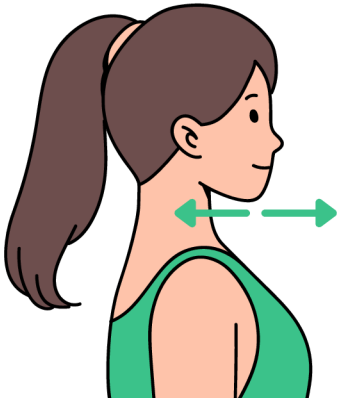


- Aufrecht sitzen oder stehen
- Kopf langsam zur Seite neigen, Ohr Richtung Schulter
- Position kurz halten, Seitenwechsel
- **Variante:** Hand auf Kopf auflegen, um die Dehnung zu unterstützen

5 Sekunden (pro Seite)

# Schildkröte - Doppelkinn

**BEWEGLICH**  
in Sekunden

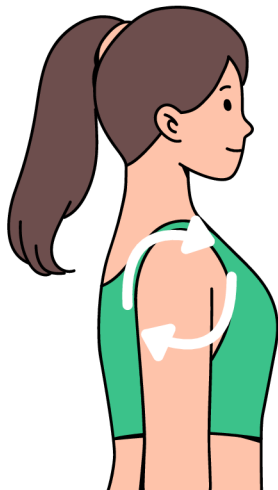


- Aufrecht sitzen oder stehen, Brust nach vorne strecken, Schulterblätter zusammenziehen
- Schildkröte: Kopf langsam waagrecht nach vorne schieben
- Doppelkinn: Kopf langsam waagrecht nach hinten schieben
- Abwechseln

5 Wiederholungen

# Schulterkreisen

BEWEGLICH  
in Sekunden

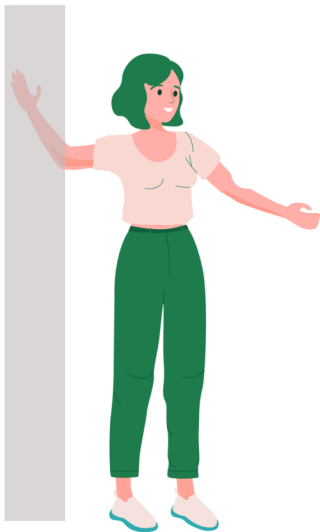


- Aufrecht sitzen oder stehen
- Beide Schultern gleichzeitig nach hinten kreisen in möglichst großen Bewegungen
- Richtungswechsel
- **Variante:** beide Schultern hochziehen und fallen lassen

10 Wiederholungen

# Brust-Öffner

BEWEGLICH  
in Sekunden

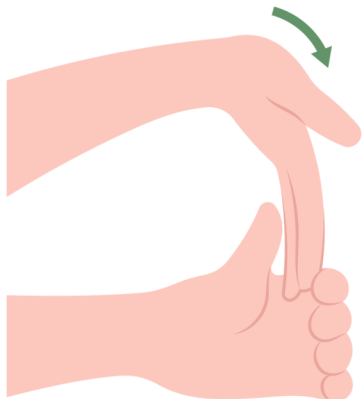


- Unterarm an Türrahmen/Wand anlegen, Ellbogen auf Schulterhöhe
- Oberkörper langsam von Türrahmen/Wand wegdrehen, um die Brust zu öffnen
- Position halten, Seitenwechsel
- **Variante:** beide Unterarme gleichzeitig an einen Türrahmen oder eine Zimmerecke anlegen und den Oberkörper nach vorne lehnen

5 Sekunden (pro Seite)

## Unterarm-Öffner

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Arm gerade ausstrecken, Handinnenfläche zeigt nach oben, Fingerspitzen Richtung Boden
- Andere Hand zieht die Finger der ausgestreckten Hand leicht zu sich heran
- Position kurz halten, Seitenwechsel
- **Variante:** Handinnenfläche zeigt nach unten

5 Sekunden (pro Seite)

# Katze-Kuh

**BEWEGLICH**  
in Sekunden

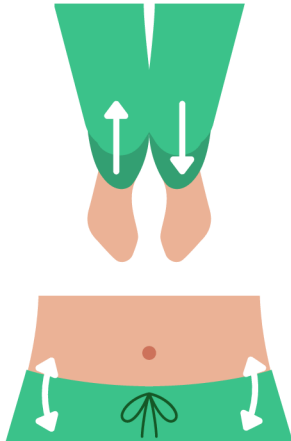


- Hände auf die Knie legen
- Im Wechsel:
- Rücken rund machen, Kinn Richtung Brust
- Rücken durchstrecken (Hohlkreuz), Brust nach vorne schieben, Blick nach vorne/oben

5 Wiederholungen

# Knieschieber - Hüftschwung

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Aufrecht sitzen
- Abwechselnd das linke und recht Knie nach vorne und wieder zurück schieben
- **Varianten:**
- Die Hüfte kreisen
- Abwechselnd die Hüfte nach vorne und hinten kippen
- Abwechselnd rechte und linke Hüfte nach oben ziehen und wieder absenken

5 Wiederholungen (pro Seite)

# Aushängen

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Stange mit beiden Händen fest umschließen, Hände schulterbreit auseinander
- Körper locker hängen lassen, Arme gestreckt
- **Varianten:**
- Den Körper nach rechts und links drehen
- Hin und her schwingen

5 Sekunden

# Löwen-Streckung

BEWEGLICH  
in Sekunden

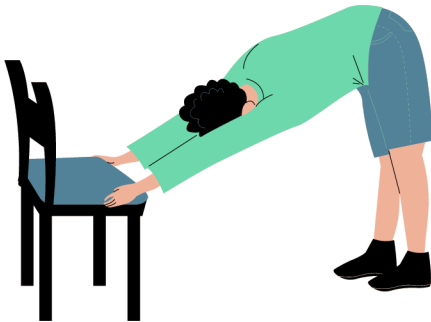


- Arme nach oben strecken, eine Hand umgreift das andere Handgelenk
- Hände weit nach oben ziehen, Rücken lang machen
- Hand wechseln
- **Varianten:**
- Oberkörper langsam von Seite zu Seite drehen oder neigen

5 Sekunden

# Brust- und Rückendehnung

BEWEGLICH  
in Sekunden

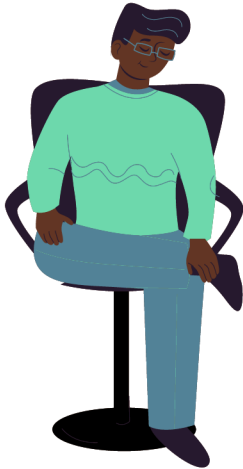


- Arme gestreckt, Oberkörper nach vorne beugen, Hände an einem Stuhl o.Ä. abstützen
- Oberkörper behutsam in Richtung Boden drücken
- Gesäß nach hinten schieben
- Position halten

5 Sekunden

# Gesäßdehnung

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Knöchel auf den Oberschenkel des anderen Beins legen
- Mit dem Oberkörper leicht nach vorne lehnen und das Knie sanft nach unten drücken
- Position halten, Seitenwechsel
- **Variante:** mit Standbein auf Zehenspitzen

5 Sekunden (pro Seite)

# Dehnung der Beininnenseiten

**BEWEGLICH**  
in Sekunden



- Aufrecht stehen, Füße weit auseinander
- Ein Bein beugen, während das andere Bein gestreckt bleibt
- Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern
- Position halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Schraube

**BEWEGLICH**  
in Sekunden

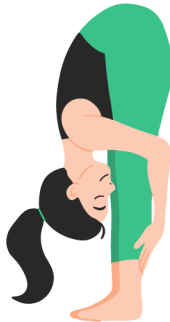


- Aufrecht sitzen, Arme zu den Seiten ausstrecken
- Eine Hand zu den Füßen bringen, während die andere Hand Richtung Decke zieht, Blick zur Seite/Decke
- Position halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Vorbeuge

**BEWEGLICH**  
in Sekunden



- Im Sitzen oder Stehen Oberkörper Richtung Oberschenkel bringen, ggf. ablegen
- Kopf und Arme hängen lassen
- Position kurz halten

5 Sekunden

# Oberschenkeldehnung

**BEWEGLICH**  
in Sekunden



- Aufrecht stehen, ggf. mit einer Hand am Tisch o.Ä. abstützen
- Einen Fuß hinter dem Gesäß mit einer oder beiden Händen halten
- Knie leicht nach hinten drücken, bis die Dehnung im Oberschenkel zu spüren ist
- Position halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Seitdehnung

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Im Sitzen oder Stehen einen Arm nach oben strecken und über Kopf zur anderen Seite bringen
- Position halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Armdehnung

**BEWEGLICH**  
in Sekunden

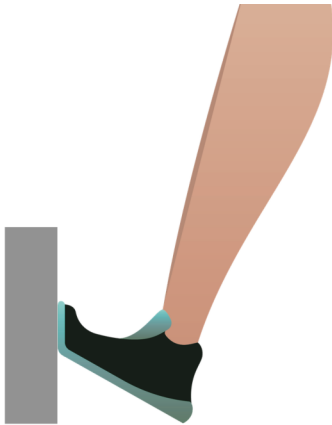


- Im Sitzen oder Stehen einen Arm leicht gestreckt vor der Brust zur anderen Seite bringen
- Mit der anderen Hand den Arm leicht zum Körper ziehen
- Position halten, Seitenwechsel

5 Sekunden (pro Seite)

# Wadendehnung

BEWEGLICH  
in Sekunden



- Ca. eine Armlänge vor eine Wand stellen, einen Vorfuß gegen die Wand stellen, mit Händen an der Wand abstützen
- Oberkörper Richtung Wand neigen, Beine gestreckt
- Position halten, Seitenwechsel
- **Variante:** Mit Vorfuß auf eine Erhöhung (z.B. Stufe) stellen, Fersen ragen über die Erhöhung hinaus, Fersen langsam nach unten sinken lassen

5 Sekunden (pro Seite)

# Kieferentspannung

ENTSPANNT  
in Sekunden

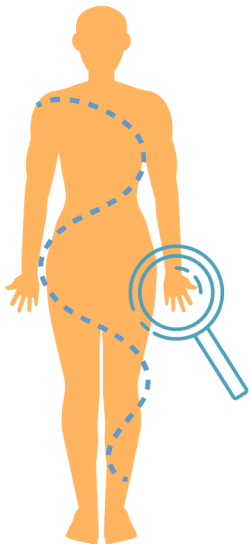


- Löse Deine Zahnreihen voneinander
- Fahre mit der Zungenspitze Deine Zahnreihen entlang, sodass der Kiefer dabei gelockert wird

5 Sekunden

# Body-Scan

ENTSPANNT  
in Sekunden



- Nimm eine angenehme Position ein und stelle Dir vor, wie ein Blutkörperchen durch jede Region des Körpers (von Fußspitzen bis zum Kopf und in die Hände) fließt
- Spüre in jede Region bewusst hinein
- Nimm aufkommende Gedanken und Gefühle beobachtend und wertfrei wahr

# Achtsamkeit

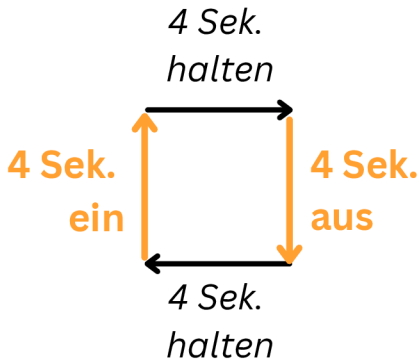
ENTSPANNT  
in Sekunden



- Nutze Deine 5 Sinne, um im Hier und Jetzt anzukommen
- Zähle gedanklich auf:
  - 5 Sachen, die du siehst
  - 4 Sachen, die du hörst
  - 3 Sachen, die du fühlst
  - 2 Sachen, die du riechst
  - 1 Sache, die du schmeckst

# Box-Atmung

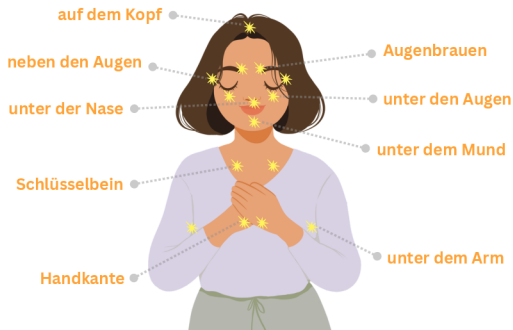
ENTSPANNT  
in Sekunden



- Atme ruhig und entspannt 4 Sekunden durch die Nase ein und halte die Luft für 4 Sekunden an
- Atme dann 4 Sekunden lang durch den Mund aus und halte erneut die Luft für 4 Sekunden an
- Wiederhole ca. 10 Mal

# Klopf-Akupressur

ENTSPANNT  
in Sekunden



Wiederhole gedanklich oder laut einen für Dich bedeutsamen Satz (z.B. "Ich akzeptiere mich und wie ich mich fühle"), während Du sanft mit 2-3 Fingern folgende Punkte abklopfst:

- Handaußenkante
- Ansätze der Augenbrauen
- Knochen neben und unter den Augen
- Unterhalb Nase und Mund
- Mitte der Schlüsselbeine
- Unterhalb Achseln
- Scheitel (Kopf)

# Palmieren

ENTSPANNT  
in Sekunden



- Reibe Deine Hände gegeneinander, bis sie warm werden und lege sie dann kühlenförmig über Deine geschlossenen Augen
- Atme ein paar Mal ruhig ein und aus und entspanne dabei Deine Muskeln im Gesicht, Schultern und Händen

# Macht der Gedanken

ENTSPANNT  
in Sekunden



Stärke positive Gedanken, indem Du positive und wertschätzende Sätze gedanklich oder laut wiederholst. Denke dabei an Deine persönlichen Werte, die Dir wichtig sind.

*Beispiele:*

- Ich bin wichtig.
- Ich bin stolz auf das, was ich geschafft habe.
- Ich habe die Stärke, schwierige Situationen zu durchleben.
- Ich nehme mich so an wie ich bin.

# Blickpunkt-Meditation

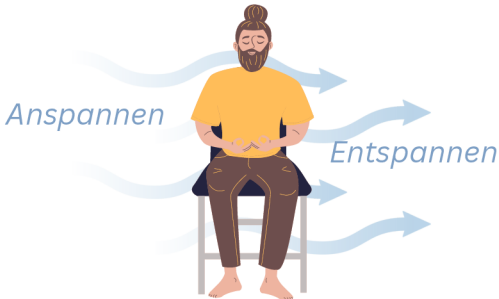
ENTSPANNT  
in Sekunden



- Suche Dir einen festen Punkt, z.B. an der Wand oder einen Gegenstand
- Richte Deinen Blick darauf und verweile dabei, ohne zu urteilen, was Du wahrnimmst

# Tiefenentspannung der Muskeln

ENTSPANNT  
in Sekunden



- Nimm eine angenehme Position ein und spanne nacheinander verschiedene Muskeln für etwa 3-5 Sekunden an und entspanne sie anschließend bewusst
- *Du kannst zum Beispiel:*
- Gesicht anspannen (Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Augen zusammenkneifen)
- Schultern hochziehen
- Hände zu Fäusten ballen
- Gesäß anspannen
- Und wieder locker lassen!