

Herzlich willkommen!



Betriebliche Gesundheitsförderung

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

BG prevent GmbH
Gesundheitszentrum Ulm - Sparte GM
Daimlerstraße 36
89079 Ulm



Mitmachprogramm Core „Stabilisation für Körpermitte“

Tipp!

Wer gezielt Knie und Körpermitte stärkt, beugt Überlastung und Verletzungen effektiv vor

🧠 „Stabilität beginnt im Kopf“

Mentale Präsenz, Konzentration und Körperwahrnehmung sind die Grundlage jeder stabilen Bewegung. Wer stabil läuft, aktiviert gezielt die Muskulatur, hält die Haltung und reagiert schneller auf Belastungen – das schützt vor Verletzungen.

🚩 „... und endet im Ziel“

Eine gute Stabilität – besonders in Knie und Körpermitte – sorgt für effiziente, ökonomische Bewegungen. Das bedeutet: weniger Energieverlust, mehr Ausdauer, bessere Leistung. So erreichst du dein Ziel sicherer und stärker.



Grundstellung

- Schuhe ausziehen
- Hüftbreit stehen
- Hüft- und Kniegelenke immer leicht gebeugt
- Spannung im Bauch
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- gehobener Brustkorb
- Blick geradeaus
- Schultern und Arme locker hängen lassen

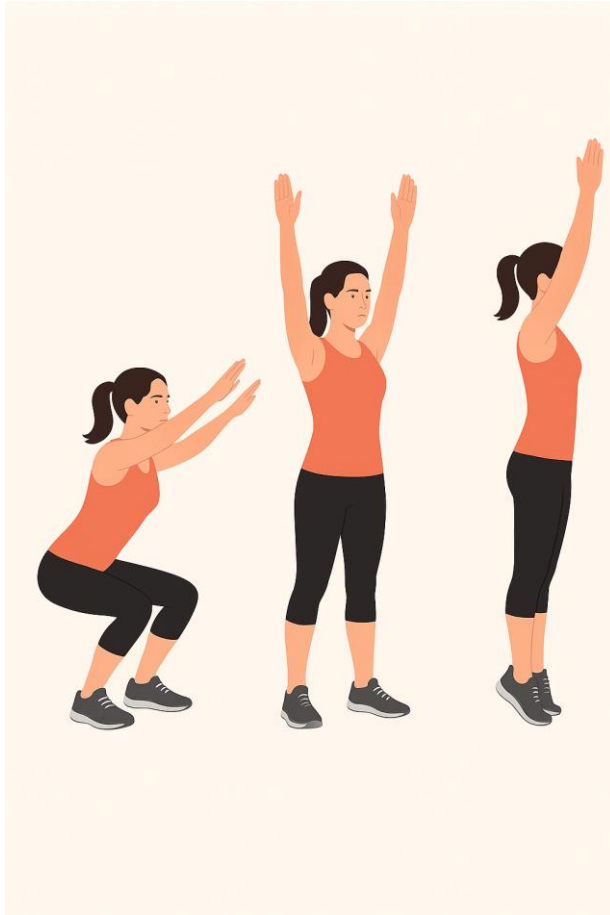


Einbeinstand mit Armbewegung



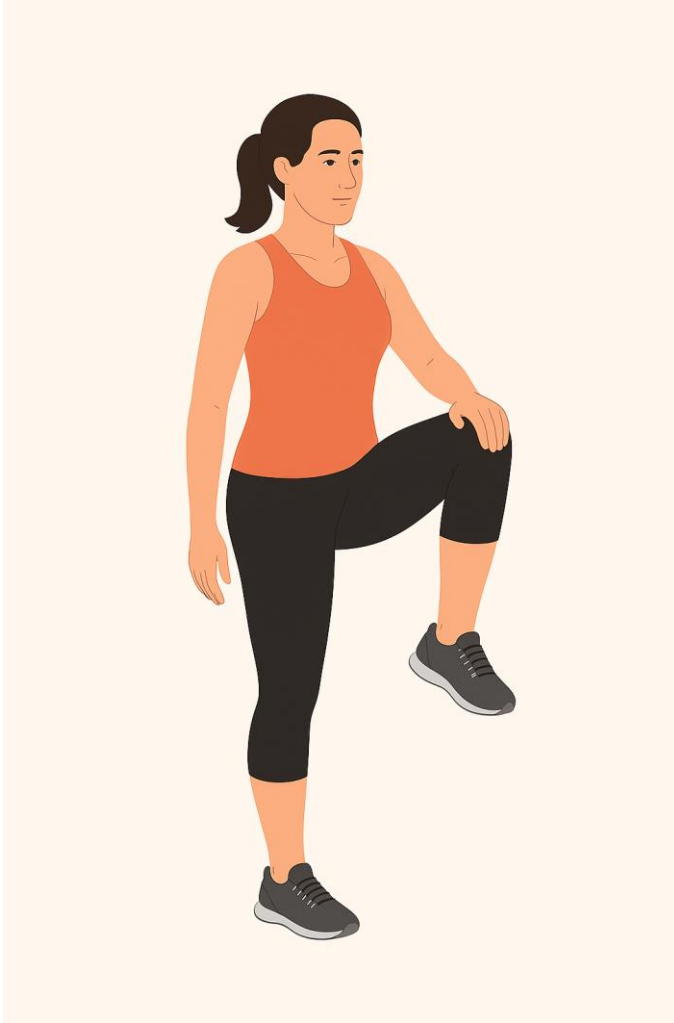
- auf ein Bein stehend und die Arme schwingen
- Seite wechseln

Kniebeugen



- Kniebeuge
- Kniebeuge mit Armraise – in der Hocke, Arme nach vorne oben gestreckt.
- Nur Armraise – aufrecht stehend, Arme werden angehoben.
- Armraise auf Zehenspitzen – gestreckte Arme, Fersen angehoben.

Kräftigung Bauch im Einbeinstand - isometrisch



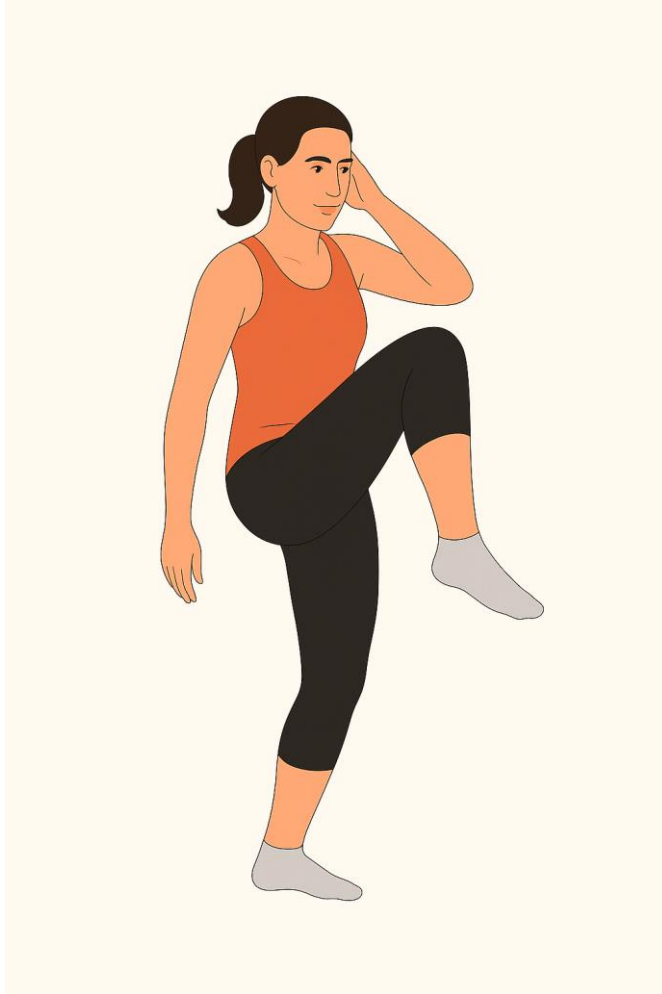
- Mit der Hand sanften Druck auf das Knie ausüben.
- Gleichzeitig dem Druck mit dem Bein entgegenwirken – das aktiviert die Bauchmuskulatur.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht, Schultern entspannt.
- Das Standbein ist leicht gebeugt, Blick nach vorne
- Entgegengesetztes Bein

Standwaage (Tipp: „Flieger“)



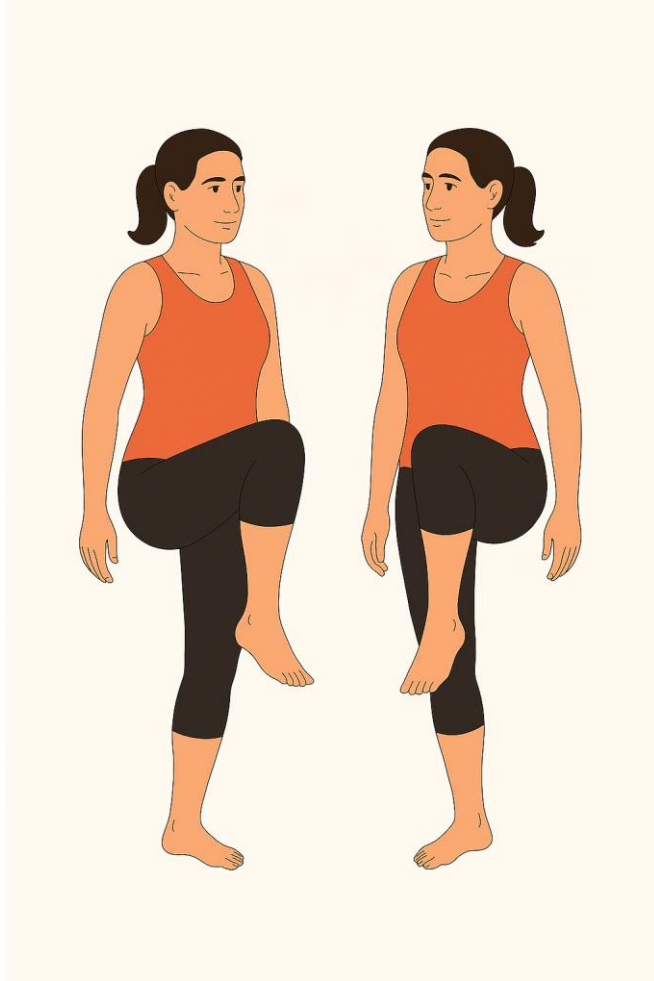
- Ein Bein langsam nach hinten anheben.
- Gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen, bis er mit dem angehobenen Bein eine gerade Linie bildet.
- Die Arme können:
 - nach vorne gestreckt werden (wie ein Flieger),
 - seitlich ausgestreckt werden (zur Balance),
 - oder an den Körper angelegt bleiben (für Fortgeschrittene).

Einbeinstand mit diagonalaler Bewegung



- Das angehobene Knie und der gegenüberliegende Ellenbogen bewegen sich zueinander.
- Berühre mit dem Ellenbogen das Knie – dabei den Oberkörper leicht eindrehen.
- Danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, ohne das Bein abzusetzen.

Kopfrotation im Einbeinstand



- Den Kopf langsam nach links drehen – Blick über die Schulter.
- Zur Mitte zurückkehren.
- Dann den Kopf langsam nach rechts drehen.
- Wieder zur Mitte zurückkehren.

Häckselbewegung über Kopf



- Die Arme führen eine abwechselnde Häckselbewegung vor dem Körper aus:
- Ein Arm geht nach oben über den Kopf, der andere gleichzeitig nach unten.
- Dann wechseln – wie eine rhythmische „Schneidebewegung“.
- Die Bewegung erfolgt dynamisch, aber kontrolliert.

Unterarmstütz (Plank) am Tisch



Ausführung:

- am Tisch auf die Unterarme stützen
- Körper gerade halten
- Bauch anspannen

Standing Side Crunch



- Ausgangsposition: Beine schulterbreit, Hände hinter den Kopf.
- Bewegung: Knie seitlich anheben und Oberkörper zur Seite neigen.

Prävention. Besser gemacht.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
BG prevent Gesundheitszentrum Ulm

daniel.petri@bg-prevent.de
BG prevent GmbH · [bg-prevent.de](https://www.bg-prevent.de)

07/2025 Version 1.0 Extern