



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

# COPY & MOVE

## WENN NICHT JETZT, WANN DANN?



### „TANZ DER MOLEKÜLE“

Blick in die Ferne schweifen lassen. Tief ein- und ausatmen.



### „HULAHOOP“

Schulterbreiter Stand, Knie etwas beugen und jetzt die Hüfte locker kreisen.



### „SO WHAT“

Einatmen, die Schultern hochziehen. Ausatmen, die Schultern locker fallen lassen.



### „ROBIN HOOD“

Beide Arme auf Brusthöhe ausstrecken. Einen Arm eng am Körper zurück ziehen, als ob man einen Flitzebogen spannt. Der Blick folgt dem zurück gezogenen Ellbogen. Beide Seiten im Wechsel.



### „NEIN FIFFI“

Im Stand Kinn Richtung Brustbein senken und locker hängen lassen. In dieser Position den Kopf wie beim Nein-Sagen locker hin und her bewegen.



### „GROSSE WINDMÜHLE“

Einen Arm in einer Kreisbewegung anheben und langsam am Kopf vorbei zurück führen. Der Blick folgt dem Arm. Beide Seiten im Wechsel.



### „KLEINE WINDMÜHLE“

Hände auf die Schultern legen und diese im Wechsel locker kreisen. Kleine und große Bewegungen durchführen sowie vorwärts und rückwärts kreisen.



### „KATZENBUCKEL“

Mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen. In einer fließenden Bewegung den Rücken rund und gerade machen.

Egal ob 1,2,5 oder 10 Wiederholungen und Übungen. Einfach machen!

Alle Übungen eignen sich auch prima für das Büro. Dieses Poster und weitere Vorlagen stehen allen Beschäftigten der Universität Hamburg als PDF im **KUS-Portal** unter **GESUNDHEIT/BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG** zur Verfügung.

<http://uhh.de/gesundheitsmanagement>

STABSSTELLE  
GESUNDHEITSMANAGEMENT