



## Bewegung macht Spaß und fit!

Werde auch du zum **Mondlaufheld** und durch die Übungen aus dem Bewegungstagebuch fit genug, um uns dabei zu unterstützen wieder vom Mond zurück zur Erde zu gelangen. Beginne langsam, übe regelmäßig und schreibe deine Fortschritte auf. Das soll kein Wettkampf sein, sondern du hast hiermit eine gute Motivationshilfe, die dich dabei unterstützen kann durch regelmäßiges Üben dein individuelles Fitnessniveau zu steigern. Kannst Du eine Übung nicht durchführen, setz dich gerne mit uns in Verbindung ([info@mondlauf.de](mailto:info@mondlauf.de) oder telefonisch unter **0175-5244941** auch per WhatsApp), wir überlegen dann gemeinsam eine Alternative. Hier sind die Übungen, die du sowohl Indoor als auch Outdoor an der frischen Luft durchführen kannst:

**1. Einbeinstand:** Wie lange stehst du mit offenen, als Steigerung alternativ mit geschlossenen Augen auf einem Bein, ohne das andere Bein abzusetzen. Übe zuerst mit dem rechten und danach mit dem linken Bein. Addiere die beiden gestoppten Zeiten und trage sie ein.

**2. Wandliegestütz:** Wie viele Wandliegestütze schaffst du ohne Pause zu machen? Stell dich in einigem Abstand frontal vor eine Wand. Die Arme sind gestreckt, die Handinnenflächen etwa auf Brusthöhe an die Wand angelegt. Nun werden die Arme gebeugt und der Oberkörper kontrolliert in Richtung der Wand zurückgeführt. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt und der Oberkörper in die Ausgangsstellung gebracht. Der Schwierigkeitsgrad kann variiert werden, indem der Abstand zur Wand vergrößert oder verringert wird. Während der Ausführung bleibt der Rumpf die ganze Zeit angespannt und der Kopf bildet eine gerade Verlängerung zur Wirbelsäule.

**3. Treppensteigen:** Versuche über den Tag verteilt so viele Treppenstufen wie möglich in deine Alltagsbewegung einzubauen und trage die aufgestiegenen Stufen ein. Wenn du gesundheitlich keine Probleme hast, kannst du alternativ auch als Steigerung z.B. einmal die Woche ein gezieltes Treppentraining machen und gestaltest so deine individuelle Stufen-Challenge. Wir freuen uns übrigens schon sehr darauf, wenn wir euch alle bei einem Everest-Klostertreppenwalk persönlich treffen können.

**4. #Bewegungssteine** malen und mit einem (Familien)-Spaziergang, alternativ mit Walking oder Jogging in Bewegung bringen. Notiere die Anzahl der gemalten #Bewegungssteine und trage deine Bewegungsminuten ein. Die #Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die dich und andere zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit #Bewegungssteine versehen und dann ausgelegt. Gerne kannst du uns ein Bild davon zusenden, das wir dann veröffentlichen werden. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten, Weiterbewegen. Die Bewegungssteine sind kunstvoll bemalt und/oder mit kleinen Aufgaben oder Bewegungstipps versehen. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine herstellt bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Weitere Infos und Bilder findest du auch auf [www.Bewegungssteine.de](http://www.Bewegungssteine.de)

**Hintergrund:** Weltweit bewegen sich laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1,4 Milliarden Menschen zu wenig und riskieren dadurch ihre Gesundheit. Mit dem mehrfach ausgezeichneten Mondlaufprojekt und den vielfältigen daraus entstandenen Bewegungsaktionen wie dem Mondlaufheld-Bewegungstagebuch, möchten wir vom TV Cochem Lauftreff mit dazu beitragen, etwas gegen den Bewegungsmangel zu tun. Hilf auch du mit! Als Mondlaufheld kannst du etwas positives für deine eigene Gesundheit tun und gleichzeitig zum Bewegungsmotivator für andere werden.



Mondlauf ist Teamgeist  
gemeinsam mehr bewegen



Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESREGIERUNG



Land in  
Bewegung