

Hallo.

**Vielen Dank für deine Teilnahme am Impulsvortrag** 😊

Schön, dass du dabei warst!

Du möchtest aktiv bleiben, dich frei bewegen und deinen Alltag selbstbestimmt genießen. Doch vielleicht merkst du, dass dein Körper sich verändert und du unsicher bist, was jetzt noch richtig und gut für dich ist.

Im Folgenden findest Tipps für deinen Alltag und eine kurze Zusammenfassung des Impulsvortrags: Die Vitalitätsformel ab 50 – mehr Energie, Kraft und Lebensfreude im Alltag.

Freue dich auf eine 5-minütige Bewegungsroutine. Außerdem findest du neben theoretischen Tipps, auch eine Übungssammlung mit einfachen Beweglichkeitsübungen, die du täglich nutzen kannst.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht dir,

*Dein Copetec-Team*

## Unsere Mission:

Wir helfen Menschen dabei, ihre Gesundheit aktiv zu verbessern – mit strukturierten Inhalten, verständlicher Anleitung und persönlicher Begleitung.



1

## WISSENSBOOST - TIPPS FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

Körperliche Veränderungen .....	3
Alltägliche Probleme .....	4
Dein Warum .....	5
Kraft für deinen Alltag .....	6
Beweglichkeit ist Freiheit .....	7
Deine 5 Säulen der Vitalität .....	8
SMART-Formel .....	9

2

## ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

5 Minuten Beweglichkeitsroutine .....	10
Übungssammlung .....	11-20

3

## DEIN EXKLUSIVER VER.DI VORTEIL

Spannende Gesundheitsangebote .....	21
-------------------------------------	----

# Körperliche Veränderungen



**Ab etwa dem 50. Lebensjahr verändert sich unser Körper spürbar. Nicht plötzlich. Nicht über Nacht. Aber kontinuierlich.**



**Verlust von Muskelmasse**



**Stoffwechsel wird langsamer**



**Leichter Schlaf**



**Längere Regeneration**

# Alltägliche Probleme



Morgendliche Steifheit

**Vielleicht kennst du auch eins dieser oder anderer Gefühle.**

Das Aufstehen am Morgen fühlt sich „hölzern“ an, der Rücken zwick schon beim Binden der Schuhe oder das Nachmittags-Tief lässt dich öfter zum Kaffee greifen als dir lieb ist. Viele Menschen merken ab etwa 50, dass die Regeneration länger dauert und der Alltag nicht mehr ganz so leicht von der Hand geht.



Das „Nachmittags-Tief“

**Die gute Nachricht: Das ist kein Schicksal!**

Auch wenn sich der Körper spürbar verändert ist das kein unausweichlicher Abbau. Dein Körper besitzt eine faszinierende Fähigkeit, die bis ins hohe Alter bestehen bleibt: Die Plastizität.



Verlust an Leichtigkeit

**Die Weichen neu stellen**

Dein Körper bleibt anpassungsfähig und reagiert weiterhin präzise auf die richtigen Signale. Er braucht heute lediglich andere Reize als noch vor 20 Jahren.



Innere Barrieren



**Dein  
Warum**

  
**COPETEC**  
GESUNDHEIT. JEDERZEIT. ÜBERALL.

**Wofür schlägt dein Herz?  
Was möchtest du auch mit 60, 70 oder 80 noch tun?**



**Entspannt reisen**



**Mit den Enkeln spielen**



**Große Wanderungen**

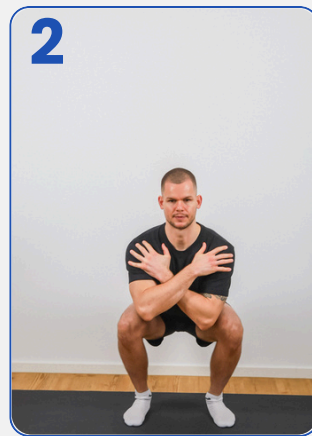


**Unabhängig bleiben**

# Kraft für deinen Alltag



**Es geht nicht um Muskelberge, sondern um die Kraft, die deine Gelenke und Wirbelsäule schützt.**



## **Kniebeuge – Kräftigung von Beinmuskulatur & Gesäß**

### **Ausführung:**

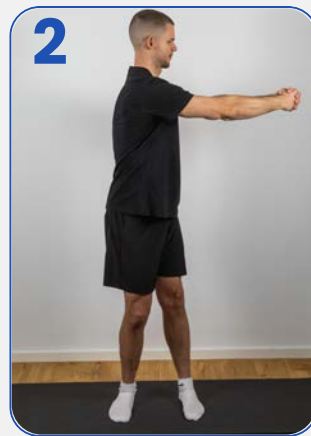
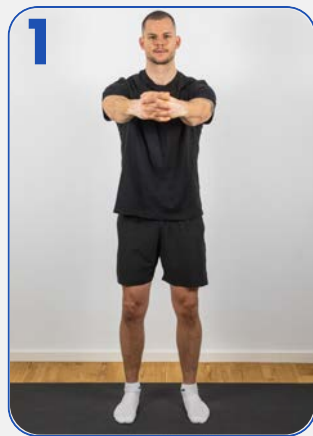
**1.** Spanne deine Rumpfmuskulatur an, ziehe deine Schulterblätter aktiv nach hinten zueinander und nach unten, achte auf eine gerade Wirbelsäule und beginne die Abwärtsbewegung, indem du deine Hüfte nach hinten schiebst und deine Knie beugst.

**2.** Senke deinen Körper, bis die Oberschenkel parallel zum Boden oder etwas tiefer sind. Senke deinen Körper so tief, wie es für dich möglich ist. Solltest du die richtige Oberkörperhaltung nicht aufrechterhalten können oder sollten sich deine Fersen vom Boden abheben, gehe nicht tiefer nach unten, sondern bewege dich wieder konzentriert nach oben zurück. Deine Arme bleiben die ganze Zeit überkreuzt vor deinem Körper.

# Beweglichkeit ist Freiheit



**Beweglichkeit schenkt dir die Freiheit, dich ohne  
Einschränkungen zu bewegen.**



## **Ball umarmen und rotieren – Beweglichkeit im Rumpf**

### **Ausführung:**

**1.** Bringe deine Arme nach vorne und stelle dir vor, dass du einen großen Ball vor deinem Körper umarmst. Spanne deine Bauchmuskulatur an und achte darauf, dass deine Hüfte stabil bleibt.

**2.** Rotiere deinen Oberkörper kontrolliert um 90 Grad nach links. Bewege deinen Oberkörper von dort aus zu deiner rechten Seite. Achte auf einen fließenden Bewegungsablauf und wiederhole die Bewegung mehrmals.

# Deine 5 Säulen der Vitalität



**Diese 5 Säulen bilden die Grundlage  
für mehr Energie, Kraft und Lebensfreude im Alltag.**



## **Bewegung**

Den Körper jung halten.



## **Muskelkraft**

Garant für Lebensqualität.



## **Beweglichkeit**

Freiheit bewahren.



## **Regeneration**

Schlaf & Entspannung.



## **Gemeinschaft**

Gemeinsam dranbleiben.



# SMART-Formel



## S

### Spezifisch

Die Ziele sollen so konkret, spezifisch und gleichzeitig so einfach wie möglich formuliert werden.

## M

### Messbar

Es muss sichergestellt werden, dass die Zielerreichung gemessen werden kann.

## A

### Attraktiv

Formuliere dein Ziel so, dass du motiviert bist, es tatsächlich zu erreichen.

## R

### Realistisch

Innerhalb der festgelegten Zeit und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln muss das Ziel direkt beeinflussbar und machbar sein.

## T

### Terminiert

Bis zu welchem Zeitpunkt muss das Ziel erreicht sein? Gibt es auf dem Weg dorthin Zwischenziele?

## Beispiel für Bewegungseinsteiger

**SMART-Ziel:** Ab dieser Woche werde ich zweimal in der Woche ein 20 minütiges Online-Rückentraining durchführen.

**Spezifisch:** Online-Rückentraining.

**Messbar:** Zwei Einheiten pro Woche.

**Attraktiv:** Die Übungen können zeit- und ortsunabhängig durchgeführt werden, was die Motivation und Flexibilität steigert.

**Realistisch:** Zwei Einheiten pro Woche sind gut machbar, auch für Bewegungseinsteiger.

**Terminiert:** Ab dieser Woche.

# 5 Minuten Beweglichkeitsroutine

**Mehr Energie, weniger Verspannungen und bessere Beweglichkeit im Alltag.**

## Übungen:

- (1) Nacken dehnen · (2) Katze-Kuh · (3) Brustkorb öffnen  
(4) Bein anziehen · (5) Oberkörper vorbeugen – Zehen anziehen



Die Übungsbeschreibungen findest du in der Übungssammlung.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Kopf zur Seite

1



2



**Zielmuskulatur: Nacken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Den Kopf langsam zur linken Seite drehen, dann zur rechten. Kopf dabei aufrecht halten und ohne ruckartige Bewegungen arbeiten.

---

## Nacken dehnen (links und rechts)

1



2



**Zielmuskulatur: Nacken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Mit der linken Hand über das rechte Ohr greifen und den Kopf sanft zur linken Seite neigen. Rechter Arm bleibt locker nach unten gestreckt, Schultern aktiv nach unten ziehen. Die Dehnung 40 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Brustkorb öffnen

1



2



**Zielmuskulatur:** Brust

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und die Hände am unteren Rücken ablegen. Den Brustkorb langsam nach oben anheben und 40 Sekunden halten.

---

## Butterfly

1



2



**Zielmuskulatur:** Brust, Schultern & Rücken

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Arme seitlich anheben, Unterarme angewinkelt, Handflächen nach vorne. Handflächen und Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen und mehrfach in gleichmäßigem Tempo wiederholen.

---

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Rückenstrecken

1



2



**Zielmuskulatur: Rücken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und die Arme nach oben strecken, Finger ineinander verschränken. Die Handflächen zeigen in Richtung Decke. Den Oberkörper sanft nach oben verlängern und Schultern aktiv nach unten ziehen. 40 Sekunden halten.

---

## Rückenstrecken (seitlich)

1



2



**Zielmuskulatur: Rücken / seitliche Rumpfmuskulatur**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und die Arme nach oben strecken, Finger ineinander verschränken. Die Handflächen zeigen in Richtung Decke. Den Oberkörper langsam zur linken Seite neigen und die Dehnung rechts spüren. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Hände ausstrecken

1



2



**Zielmuskulatur: Rücken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen, Arme nach vorne strecken und Finger verschränken. Die Handflächen zeigen nach vorne. Strecke deine Arme nach vorne, bis du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 40 Sekunden.

---

## Unterarm dehnen (links & rechts)

1



2



**Zielmuskulatur: Unterarme & Finger**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und den Arm nach vorn strecken, Handfläche zeigt nach vorne. Die Finger der Hand langsam in Richtung Oberkörper ziehen, bis eine leichte Dehnung spürbar ist. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Seitliche Dehnung

1



2



**Zielmuskulatur: Rücken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und die linke Hand auf das rechte Knie legen. Den Oberkörper nach rechts hinten drehen und dabei den rechten Arm nach oben und hinten ausstrecken. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

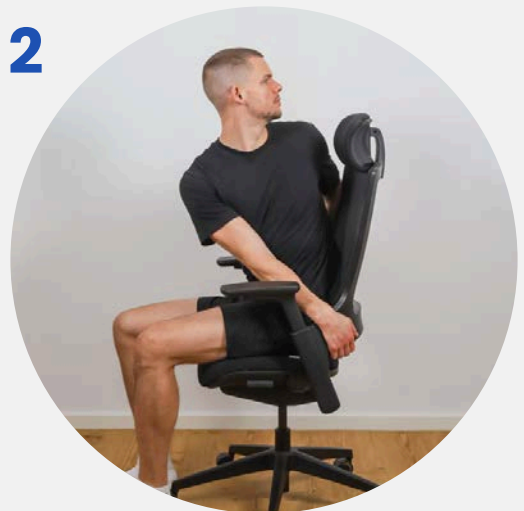
---

## Rumpf-Rotation

1



2



**Zielmuskulatur: Rücken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Die linke Hand an die rechte Stuhllehne setzen und den Oberkörper langsam nach rechts drehen. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln. Nur so weit drehen, bis du eine leichte Dehnung spürst.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Katze-Kuh



**Zielmuskulatur: Rücken & Nacken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Beim Einatmen den Oberkörper in ein leichtes Hohlkreuz bringen und nach vorn blicken. Beim Ausatmen den Rücken rund machen und das Kinn zur Brust ziehen. Mehrfach ruhig wiederholen.

---

## Oberkörper vorbeugen (Hände am Boden)



**Zielmuskulatur: Rücken**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und den Oberkörper langsam nach vorn über die Oberschenkel sinken lassen. Die Hände Richtung Boden führen und 40 Sekunden halten.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Oberkörper vorbeugen

1



2



**Zielmuskulatur: Beine & Gesäß**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Rechtes Sprunggelenk auf das linke Knie legen und den Oberkörper langsam nach vorn neigen, Blick zum Boden. Nur so weit beugen, bis du eine leichte Dehnung spürst. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

---

## Oberkörper vorbeugen (festhalten)

1



2



**Zielmuskulatur: Beine & Gesäß**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Rechtes Sprunggelenk auf das linke Knie legen und den Oberkörper langsam nach vorn neigen. Mit beiden Händen am Stuhl festhalten, Blick zum Boden. Nur so weit beugen, bis du eine leichte Dehnung spürst. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Bein anziehen (links & rechts)



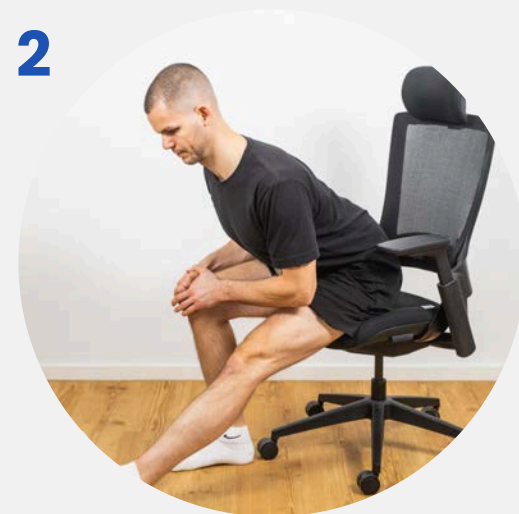
**Zielmuskulatur: Gesäß & Beine**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen und ein Knie zur Brust ziehen, mit beiden Händen am Schienbein umfassen. Das andere Bein bleibt am Boden. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

---

## Oberkörper vorbeugen – Zehen anziehen



**Zielmuskulatur: Beine**

**Ausführung:**

Ein Bein ausstrecken und das andere angewinkelt am Boden lassen. Zehen des ausgestreckten Beins anziehen und den geraden Oberkörper leicht nach vorn beugen. 20 Sekunden halten, dann Bein wechseln.

---

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Schulter dehnen (links & rechts)

1



2



**Zielmuskulatur: Schultern & Arme**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen. Rechten Arm nach oben heben und die Hand zwischen die Schulterblätter führen. Mit der linken Hand den rechten Ellenbogen fassen und sanft zur Seite ziehen. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

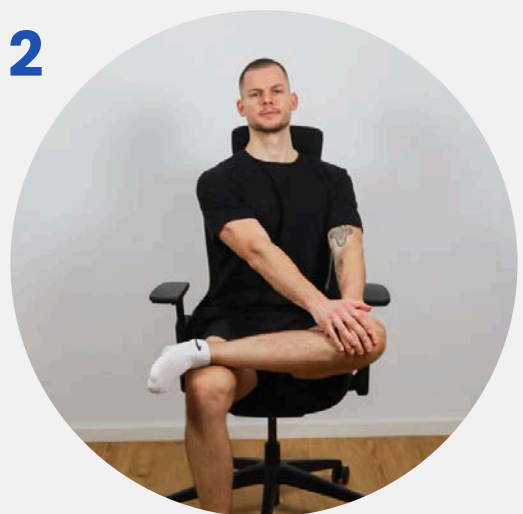
---

## Gesäßdehnung im Sitzen

1



2



**Zielmuskulatur: Gesäß & Beine**

**Ausführung:**

Aufrecht sitzen, Rücken gerade. Rechtes Sprunggelenk auf den linken Oberschenkel legen. Beide Hände auf das rechte Knie legen. 20 Sekunden halten, dann Bein wechseln. Für mehr Dehnung das Knie sanft nach unten drücken.

# ÜBUNGSSAMMLUNG

---

## Wadenheben



**Zielmuskulatur: Waden**

**Ausführung:**

Aufrecht stehen, zur Stabilisierung Hände an die Wand legen. Auf die Zehenspitzen drücken und die Fersen langsam wieder Richtung Boden senken. Mehrfach ruhig und kontrolliert wiederholen.

---

## Oberkörper vorbeugen - am Stuhl festhalten



**Zielmuskulatur: Beine**

**Ausführung:**

Aufrecht stehen und mit beiden Händen am Stuhl festhalten. Den Oberkörper langsam mit geradem Rücken nach vorne beugen und die Beine dabei gestreckt halten. Gehe mit dem Oberkörper so weit vor, bis du eine leichte Dehnung spürst. Die Dehnung 40 Sekunden halten.

---



**Exklusiver  
ver.di Vorteil**



**Gemeinsam mit dem ver.di Mitgliederservice bietet COPETEC  
dir zwei spannende Angebote für deine Gesundheit!**

**50 %  
Rabatt**

**GESUNDHEITSWELT  
ENTDECKEN**



**HIER SCANNEN**

**Bis zu 100 %  
Erstattung**

**PRÄVENTIONSKURSE  
ENTDECKEN**



**HIER SCANNEN**

**Folge uns für hilfreiche  
Gesundheitstipps!**



Manuel Minnich



info@copetec.de