

# Packungsbeilage



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

## **Gebrauchsinformation:** **Information für die Anwendung**

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, damit Ihnen keine wichtigen Informationen entgehen.**

Diese Bewegungspackung ist ohne Verschreibung erhältlich und kostenlos.

- Bewegung und Sport können eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen, aber positiv unterstützen. Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Fachpersonal in der Apotheke.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Bewegungspackung immer griffbereit haben. Bewahren Sie die Schachtel gern auch zugänglich für neugierige Kinder auf. Es gibt kein Verfallsdatum.
- Sollten Sie die Anwendung vergessen oder auch mal aussetzen, ist das nicht schlimm. Fangen Sie einfach wieder an und freuen Sie sich am guten Körpergefühl.

Im Alltag gibt es viele Tätigkeiten, bei denen Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Beweglichkeit tun: z.B. bei der Gartenarbeit, beim intensiven Hausputz, beim Einkaufen zu Fuß oder beim Spielen mit den Enkelkindern.

Möchten Sie Ihre Mobilität noch zusätzlich unterstützen und fördern? Das ist in jedem Alter möglich, indem Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Am meisten Spaß machen die Übungen Ihrer Bewegungspackung, wenn Sie sie gemeinsam mit anderen durchführen – in einer Sportgruppe oder auch mit Familie und Freunden.



## **Was ist die Bewegungspackung und wofür wird sie angewendet?**

Die Bewegungspackung ist frei erhältlich. Sie enthält 25 Übungskarten, die Ihnen zeigen, wie Sie ganz leicht zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag bringen. Das verbessert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Lebensgefühl.

Die Karten sind in vier Kategorien aufgeteilt: Es gibt Übungen für Arme und Schultern, für den Rumpf, für die Beine sowie für Spiel und Spaß.

In jeder Kategorie finden Sie unterschiedliche Übungen, mit denen Sie ohne Aufwand Ihren Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen können.

Die Vorderseite jeder Karte zeigt das Übungsbild, auf der Rückseite wird die Durchführung der jeweiligen Übung beschrieben. Viel Spaß beim Bewegen!

## **Was müssen Sie vor der Anwendung der Bewegungspackung beachten?**

**Vorsicht bei der Anwendung ist ratsam**, wenn Sie Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System bzw. mit Muskeln und Gelenken haben. Sprechen Sie die Übungen dann am besten zuvor mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

**Anwendung der Bewegungspackung in Verbindung mit weiteren Aktivitäten:** Mehr Bewegung bedeutet mehr Wohlbefinden! Ihr Körper signalisiert Ihnen rechtzeitig, wann er genug hat.

**Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:** Diese wird nicht beeinträchtigt. Eher im Gegenteil, denn Bewegung ist gut für Ihre Mobilität und fördert auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Achten Sie beim Gebrauch der Bewegungspackung bitte darauf, genug zu trinken.

## **Wie sind die Übungen der Bewegungspackung anzuwenden?**

Falls nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Ziehen Sie 3- bis 4-mal pro Woche eine Übungskarte aus jeder Kategorie und folgen Sie der Anleitung auf der Rückseite für ein wohltuendes Ganzkörpertraining.

Wie intensiv Ihr Training wird, bestimmen Sie selbst durch die Anzahl der Wiederholungen (Empfehlung: 3-mal 10–15 Wiederholungen). Dehnübungen sollten jeweils 10–20 Sekunden gehalten werden.

Sie können selbstständig trainieren, wann und wo immer Sie möchten. Fangen Sie langsam an und steigern Sie die Dauer und Intensität der Übungen in Ihrem eigenen Wohlfühltempo.

Zum Thema Bewegungsförderung in Kommunen informieren Sie sich unter [www.impulsgeber-bewegungsfoerderung.de](http://www.impulsgeber-bewegungsfoerderung.de).

## **Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Es kann zu Beginn leichter Muskelkater auftreten. Das ist weder schädlich noch gefährlich, sondern zeigt Ihnen, dass die Übungen wirken.

Falls sich beim Üben mit der Bewegungspackung Ihre Gelenke und Muskeln unangenehm bemerkbar machen sollten, legen Sie einfach eine Pause ein: untrainierte Muskeln zwicken gern mal, wenn sie wieder gefordert werden. Schauen Sie sich auf der Bewegungskarte an, ob Sie die Übung auch richtig durchführen. Wenn die Beschwerden immer wiederkehren oder Sie während des Trainings starkes Unwohlsein (z. B. im Brustkorb) verspüren, dann brechen Sie die Übung ab und nehmen ärztlichen Rat in Anspruch.

Alle Bewegungsübungen sind so ausgelegt, dass Sie Ihnen und Ihrem Körper gut tun.

## Herausgeber

Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit (BIÖG)  
Maarweg 149–161  
50825 Köln

[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) wurde in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) entwickelt. Die Entwicklung des ATP erfolgte mit finanzieller Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.