Liebe Nachbarschaft rundum den Boulevard Kastanienallee

Wir sind von dem sozialen Träger BEGSpo gUG und setzen im Quartier das Projekt **„Move it – Bewegung im Quartier"** um. Unser Ziel ist es für Bewegungs- und Sportangebote rundum den Boulevard Kastanienallee zu begeistern. In der Weihnachtszeit hält dich dieser besondere Adventskalender in Bewegung.

Allgemeine Trainingshinweise:
Steigere dich langsam, trainiere vom Leichten zum Schweren und vom Bekannten zum Unbekannten. Bei erhöhter Übungsintensität erwärme dich vorher etwas. Wiederhole die Übungen gern mehrmals am Tag. Verabrede dich mit deiner Familie oder Freundinnen und Freunden, so fällt das Üben leichter.

Auch in 2022 planen wir wieder viele Sport- und Bewegungsangebote auf und rundum den Boulevard Kastanienallee. Alle Angebote sind kostenfrei, unverbindlich und erfordern keine Vorkenntnisse. Z.B. finden bereits diese Angebote statt:

Radfahrtraining für Erwachsene:

Ob mit Tretroller oder dem Fahrrad:
Wir sind mit Spaß und Sicherheit auf zwei Rädern unterwegs.
Es werden Räder und Helme gestellt. Auch regelmäßige Ausfahrten sind geplant.

Dienstag 11 – 13:00 Uhr
Gemeinschaftsunterkunft / Wiese
Maxie-Wander-Straße 78

oder Mittwoch 11 – 13:00 Uhr
vor dem Stadtteilbüro
Stollberger Str.33

Fit und Vital das ganze Jahr

Ein Bewegungsangebot für alle Frühaufsteher.

Dienstag um 9:00 Uhr im Kienbergpark (Campus Terrassen ca. 150m vom Umweltbildungszentrum entfernt).

Ein vielseitiges Training mit Elementen aus dem Yoga, Pilates und der Gymnastik. In passender Bekleidung kommen. Das Training findet in der Regel bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Starkregen und Unwetterwarnung).

Wir freuen uns, wenn wir Dich für das eine oder andere Bewegungsangebot **begeistern** können und wir uns dann bald vor Ort sehen **und kennenlernen**.

Bis dahin wünschen wir **viel Spaß mit unserem „bewegten Adventskalender"**, eine wundervolle Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr!

Herzliche Grüße vom
Move it - Team

www.begspo.de

move it! Bewegung im Quartier

BEGSpo #Berlin bewegen

Stadteilbüro Boulevard Kastanienallee
Stollberger Straße 33, 12627 Berlin
Projektleiterin Stephanie Panzig
0178 – 1534535 / panzig@begspo.de

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat · 50 1971 – 2021 Städtebaulich Erneuerung · Quartiers-Management · QM Boulevard Kastanienallee · Marzahn-Hellersdorf · be Berlin

01. Dezember

„Yogaspezial"

Mit großem Schritt zum Weihnachtswunsch

So mache ich die Übung richtig:

Starte im hüftbreiten, aufrechten Stand und stelle von dort aus einen Fuß nach hinten, so dass du in den Ausfallschritt kommst. Das vordere Bein ist im rechten Winkel gebeugt, dabei befindet sich das Knie über dem Sprunggelenk. Die Hüfte, bzw. beide Beckenknochen zeigen nach vorne. Nehme beide Arme parallel zu einander nach oben über den Kopf. Entspanne deine Schultern und blicke abschließend gerade aus. Halte das Gleichgewicht für einen Moment, lass' deinen Atem fließen und führe die Übung anschließend auf der anderen Seite durch.

02. Dezember

Variation:
Drehe den angehobenen Fuß oder flexe und strecke ihn im Wechsel und rege dadurch die Venenpumpe an.

In Bewegung kommen – im Gleichgewicht bleiben

So mache ich die Übung richtig:

Stell' dich aufrecht hin und löse ein Bein vom Boden ab, stabilisiere deine Körpermitte und richte den Blick gerade aus auf einen festen Punkt. Halte diese Position 20 Sekunden lang. Anschließend wechsle die Seite. Halte dich bei der Übung gegeben falls fest - aber immer nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Du steigerst den Schwierigkeitsgrad, wenn du den Kopf langsam von links nach rechts bewegst oder sogar den Blick nach oben wendest.

move it! Bewegung im Quartier · BEGSpo #Berlin bewegen · Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat · 50 1971 – 2021 Städtebaufördерung · Quartiersmanagement · QM Boulevard Kastanienallee · Marzahn-Hellersdorf Berlin beste Aussichten · be Berlin

03. Dezember

Power im Schaukelstuhl

So mache ich die Übung richtig:

Bauchmuskeln unterstützen die aufrechte Haltung. Die heutige Übung kann sogar während des Arbeitens und Fernsehens durchgeführt werden.

Setze dich auf die vordere Sitzfläche eines stabilen Stuhls, so dass dein Rücken soweit wie möglich von der Stuhllehne entfernt ist. Überkreuze deine Arme und versuche mit deinen Schulterblättern an die Rückenlehne zu tippen oder in dessen Nähe zu kommen. Wenn du wieder nach vorne kommst, atme aus. Taste dich langsam heran, wie weit du dich zurücklehnen kannst und dein Rücken trotzdem aufgerichtet (gerade) und schmerzfrei bleibt.

04. Dezember

Gemütlicher „Kaffeeklatsch“ mal anders

So mache ich die Übung richtig:

Stell' dich mit hüftbreit geöffneten Beinen an eine Wand, beuge deine Knie maximal 90Grad und nehme die Position des Wandsitzes ein. Deine Füße stehen direkt unter deinen Knien, dein Rücken ist aufgerichtet und berührt die Wand. Halte die Position mindestens 30-60 Sekunden, während dein Atmen ruhig und gleichmäßig ist.

Und nun: „Hoch die Tassen und genießt euren Kaffee oder eure Teezeit.“

05. Dezember

Volle Power voraaaaus – morgen kommt der Nikolaus!

Wann bist du das letzte mal gehüpft?

Lassen es deine Gelenke zu, dann hüpfe oder springe 10x im Laufe des heutigen Tages. Du wirst sehen – das tut nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist gut. Und wenn jemand deinen „Hüpfer" beim Spaziergang beobachtet, steckt das vielleicht sogar an. Anstelle zu hüpfen, kannst du dich auch besonders schwungvoll durch den Tag bewegen oder ab und an Mal stehen bleiben und die Arme wie ein Pendel im Wechsel vor und zurückschwingen.

06. Dezember

Heute schleichen wir durchs Haus und sehen vielleicht den Nikolaus!

So mache ich die Übung richtig:

Schleiche langsam auf Zehenspitzen bzw. auf deinen Ballen durch deine Wohnung, so dass dich niemand hört. Umso langsamer du dich fortbewegst, desto mehr forderst du dabei dein Gleichgewicht heraus. Um die Fuß- und Wadenmuskulatur noch mehr zu aktivieren, probiere auch andere Gangvariationen aus und gehe im Wechsel z.B. ebenfalls auf deinen Fersen. Viel Spaß und … psssst"!

move it! Bewegung im Quartier
BEGSpo #Berlin bewegen
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
50 1971 – 2021 Städtebauförderung
QUARTIERS-MANAGEMENT
QM Boulevard Kastanienallee
Marzahn-Hellersdorf Berlin lebt Ausschlag
be Berlin

07. Dezember

„Yogaspezial"

Stabilität trotz(t) Wind und Schnee

So mache ich die Übung richtig:

Aus dem hüftbreiten, aufrechten Stand setze beide Hände in die Hüfte und löse den rechten Fuß vom Boden ab. Das rechte Knie wandert nach außen, es kommt zur Rotation in der Hüfte. Die Fußunterseite berührt jetzt dein Standbein an der Wade oder oberhalb des Knies. Bei Bedarf gestalte die Übung zu Beginn leichter und lass' deine Fußspitze noch den Kontakt mit dem Boden halten. Versuche die Übung ca. 30 Sekunden zu halten und wechsle dann zum linken Bein. Hast du eine „Schokoladenseite", die besonders gut klappt?

Steigerung: Hebe beide Arme seitlich an und führe sie über deinem Kopf zueinander. Wer ganz mutig ist, schließt die Augen dabei.

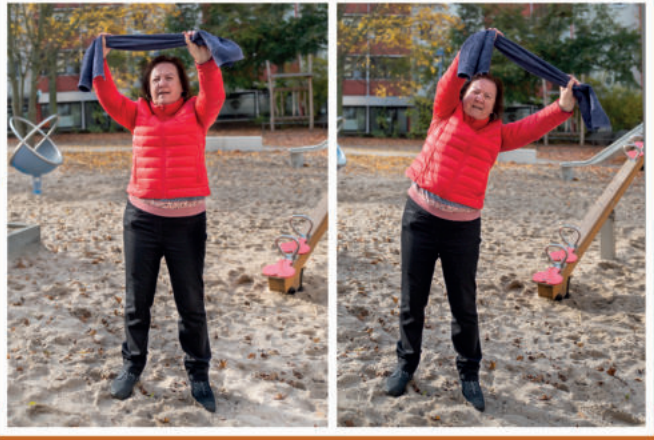
08. Dezember

Mal andere Wege nehmen

Gewohnheiten zu durchbrechen, aktiviert andere, nicht so häufig benutzte Muskelgruppen, regt den Geist an und lässt uns im hier und jetzt sein.

Mache es den Kindern nach und nehme die Strecke, die du zur Arbeit oder zum Einkaufen wählst, bewusst(er) wahr, indem du deine Fortbewegungsart und Wege variierst. Wenn ihr zu zweit unterwegs seid, könnt ihr abwechselnd die nächste Fortbewegungsart vorgeben. Auch könntet ihr Bewegungen mit geschlossenen Augen einbauen, bei denen die begleitende Person darauf aufpasst, dass nichts passiert und bei Bedarf eine Hilfestellung gibt.

09. Dezember



Himmelhochjauchzend, hin und her...

So mache ich die Übung richtig:

Stelle dich aufrecht hin, dabei stehen deine Beine mindestens hüftbreit und greife ein Handtuch schulterbreit. Hebe beide Arme mit dem gespannten Handtuch bis möglichst über den Kopf an. Lass' dabei die Schultern entspannt, und stabilisiere deine Körpermitte bei aufgerichtetem Becken. Neige dich mit der Ausatmung langsam zur Seite und komme mit der Einatmung zurück in die Mitte. Deine Hüfte bleibt zentral, und schiebt während der Übung nicht zur Seite raus. Beide Füße sind die ganze Zeit über fest mit dem Boden verwurzelt. Wiederhole so oft, wie es dir gut tut.

10. Dezember

Treppen steigen - das Fitnesstraining des Alltags

Nimm Treppen im Alltag bewusster wahr und durchbreche Gewohnheitsmuster. Treppenstufen können in kleinen und großen, langsamen und schnellen Schritten sowie vorwärts, rückwärts und seitwärts genommen werden. Zudem kann die Beugung im Kniegelenk variiert werden ohne es ganz zu strecken, oder die Intensität durch ein stärkeres Herausdrücken aus dem Sprunggelenk gesteigert werden.

11. Dezember

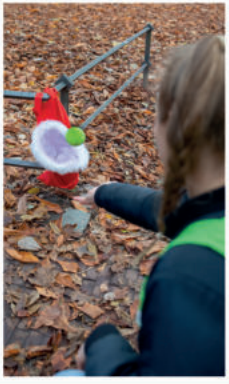
Erwärmend:
Kreise deine Hand- und Schultergelenke.

Erst dippen dann winken

So mache ich die Übung richtig:

Heute kräftigen wir den sogenannten „Winke-Arm", also u.a. den Trizeps-Muskel. Setze dich auf die vordere Sitzfläche (wichtig ist, dass der Gegenstand stabil steht) und lege deine Hände mit den Handballen auf die Kante eng neben dein Gesäß, so dass die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Hebe nun dein Gesäß leicht ab, so dass es vor der Sitzfläche schwebt. Deine Knie nehmen entweder einen rechten Winkel ein, oder bleiben gestreckt (Steigerung). Beuge dann deine Ellenbogen nach hinten, so dass sich dein Körper senkrecht absenkt. Mit der Ausatmung strecke deine Arme wieder. Achte darauf deine Schultern stabil zu halten und nicht nach oben zu ziehen. Schaffst du 10 -12 Wiederholungen?

12. Dezember



Auf die Mütze fertig los - und treffen

So mache ich die Übung richtig:

Ziel- und Treffsicherheit braucht Übung und dieses Üben ist mit viel Spaß verbunden. Schnappe dir eine Mütze oder einen Beutel und versuche unterschiedlichste kleine Gegenstände aus verschiedenen Entfernungen in die Mütze zu treffen.

Steigerung: Variiere deine Ausgangspositionen, indem du z.B. eine Kniebeuge machst oder auf einem Bein stehst. Bei der Kniebeuge achte darauf, dass deine Fersen am Boden bleiben und sich das Gesäß nach hinten schiebt, so dass deine Knie im maximal 90Gradwinkel stets über deinen Sprunggelenken bleiben.

13. Dezember

„Yogaspezial"

Yoga-Schwibbogen

So mache ich die Übung richtig:

Aus dem hüftbreiten, aufrechten Stand führst du mit der Ausatmung beide Arme nach unten zum Boden. Damit die Handflächen den Boden berühren können, beuge bei Bedarf etwas deine Knie. Gehe nacheinander mit dem rechten und linken Fuß einen Schritt nach hinten und setze dort mit dem Fußballen auf. Deine Schultern sind entspannt und du ziehst deine Schulterblätter aktiv zueinander. Stell dir vor, deine Fersen wollen in Richtung Boden wandern und dein Gesäß in Richtung Himmel. Dein Blick geht zu den Füßen. Fühlt es sich gut an, verweile einen Moment in der Position und lasse deinen Atem fließen. Beuge deine Knie, wenn die Dehnung in der Beinrückseite zu intensiv wird, oder du den Rücken unangenehm spürst.

14. Dezember

Geschenke-Jonglage

So mache ich die Übung richtig:

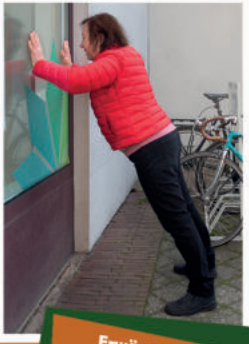
Bevor nachher alle Geschenke auf den Boden fallen, übe doch erstmal mit Taschentüchern oder kleinen Bällen. Nimm in jede Hand eine Packung:

1) Gleichzeitiges Hochwerfen und Wiederauffangen von zwei Packungen.

2) Hat die 1. Übung geklappt, dann werfe die Taschentücher über Kreuz so, dass die Packungen in der Luft die Plätze tauschen und von der jeweils anderen Hand aufgefangen werden.

3) Und wenn die 3. Übung auch geklappt hat, traust du dich vielleicht sogar an andere Gegenstände oder kleine Weihnachtsgeschenke ran.

15. Dezember



Erwärmend:
Kreise deine Hand- und Schultergelenke.

Push dich zum Ziel.

So mache ich die Übung richtig:

DBeginne im hüftbreiten Stand, oder aus dem Kniestand und positioniere deine Hände auf der Höhe deiner Schultergelenke/ Brust. Drücke dich aus den Schultern heraus, lasse deine Ellenbogen aber immer in einer leichten Beugeposition. Deine Beine sind gestreckt und deine Füße berühren mit den Zehenspitzen den Boden. Dein Kopf befindet sich in der Verlängerung deiner Wirbelsäule. Baue eine Ganzkörperspannung auf, so dass weder dein Becken in Richtung Boden durchhäng noch das Gesäß zum Himmel zieht. Aus der Ausgangssituation beuge deine Ellenbogen, sodass sich dein Körper (stabil wie ein Brett) langsam und gleichmäßig etwas absenkt. Während der Absenkphase atmest du ein, wenn du deinen Körper wieder nach oben drückst, atmest du aus! Führe die Bewegungen stets langsam und kontrolliert aus und mache nur so viele Wiederholungen, wie es dir gelingt die Spannung überall zu halten.

16. Dezember

Gemeinsam Stabilisieren

So mache ich die Übung richtig:

Setze dich aufrecht und in stabiler Körperhaltung auf den vorderen Teil der Sitzfläche. Bei Bedarf stütze dich etwas mit den Händen ab. Lehne dich leicht zurück, bis der Bauch sich anspannt und hebe im Wechsel je ein Bein langsam an und setze es wieder zurück auf den Boden ab.

Erhöhte Schwierigkeit: Führe diese Steigerung nur mit gesundem Rücken aus. Löse nacheinander beide Beine langsam vom Boden und halte die Position 1-2 Atemzüge. Setze die Beine anschließend wieder nacheinander auf den Boden ab. Schütze deinen Rücken, indem sich dein Bauchnabel in Richtung deiner Wirbelsäule annähert und dadurch deine Körpermitte stabilisiert. Lasse deinen Atem fließen.

17. Dezember

Perle für Perle – beweglich und rund

So mache ich die Übung richtig:

Damit die Wirbelsäule in ihrer Funktionalität gestärkt und mit Nährstoffen versorgt werden kann, braucht sie Bewegung.
Stell dir die Kette aufeinanderfolgender Wirbel wie eine Art Perlenkette vor und beginne von oben, von der Halswirbelsäule langsam so weit abzurollen, bis deine Hände auf der Höhe deiner Knie sind – „Perle für Perle". Deine Knie bleiben leicht gebeugt und dein Gewicht ist auf den Vorfüßen und den Fersen gleichmäßig verteilt. Lasse auch deinen Kopf entspannt mit der Schwerkraft hängen. Nehme 2-3 tiefe Atemzüge und rolle ausatmend langsam wieder auf. Der Kopf richtet sich als letzter auf. Wenn es für dich angenehm ist, rolle beim nächsten Mal weiter ab.

18. Dezember

Dein Kopf bleibt bei jeder der Übungen in der Mitte deiner Wirbelsäule - nicht nach vorne schieben. Dein Becken ist aufgerichtet

Hand in Hand...

So mache ich die Übung richtig:

Ein Arm „kommt von „oben", so dass der Ellenbogen zum Himmel zeigt und die Handfläche zwischen den Schulterblättern liegt. Der andere Arm kommt „von unten". Können sich deine Hände hinter deinem Rücken berühren? Versuche, dass sich deine Hände stückweise etwas mehr annähern, ohne die Dehnung zu übertreiben. Bei Bedarf kannst du auch ein Handtuch hinzunehmen und dich daran immer etwas weiter an die andere Hand vortasten. Klappt es besser, wenn der linke oder rechte Arm oben ist?

Alternativ: Lege die sonst untere Hand auf den Ellenbogen des oberen Armes. Ganz leicht(!) ziehst du am oberen Ellenbogen, so dass eine angenehme Dehnung entsteht.

19. Dezember

Gemeinsames Abhängen

So mache ich die Übung richtig:

„Lass dich mal hängen…" Beim Aushängen wirkt die Schwerkraft und hilft dabei, dass sich die Gelenke z. B. in der Schulter wieder neu ausrichten können. Vielleicht kannst du auch spüren, wie deine Wirbelsäule in die Länge gezogen wird. Dadurch entsteht wieder ein bisschen mehr Platz und Entspannung für unsere Bandscheiben. Achte auf einen festen Griff und atme ruhig und gleichmäßig. Schaffst du es 30 Sekunden oder sogar etwas länger? Probiere es gern an der Calisthenics Anlage auf dem Boulevard Kastanienallee aus.

20. Dezember

Variation 1: Drehe den Fuß
Variation 2: Flexe und strecke im Wechsel

Kräftigung für den Weihnachtsbaumtransport

So mache ich die Übung richtig:

Setze dich auf die vordere Sitzfläche einer Mauer, Bank oder eines Stuhls (wichtig ist ein stabiler Stand) und lege deine Hände mit den Handballen auf die Kante, links und rechts eng neben dein Gesäß. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Gehe nun mit den Füßen einen kleinen Schritt nach vorne, so dass du deine Stützkraft aktivierst und dein Gesäß nahe der Sitzfläche in der Luft schwebt. Bleibe statisch in dieser Stützposition und hebe zusätzlich ein Bein an. Halte die Position 2-3 Atemzüge oder ca. 30 Sekunden und achte darauf, deine Schultern stabil zu halten - nicht nach oben ziehen. Lass deine Atmung fließen.

21. Dezember

Kalendertürchen weit auf - und wieder zu

So mache ich die Übung richtig:

Stelle dich in einem breiten Stand hinter den Stuhl und greife mit beiden Händen die Stuhllehne, so dass dein Rücken waagerecht ist. Dein Kopf befindet sich in Verlängerung deiner Wirbelsäule, dein Blick richtet sich nach unten. Mit der Einatmung drehe dich langsam und kontrolliert zu einer Seite auf, nehme deinen Kopf mit und schaue deiner oberen Hand hinterher. Komme mit der Ausatmung langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole es ein paar Mal auf beiden Seiten.

Steigerung: Beginne die Übung wie oben beschrieben. Aber mit der Ausatmung führe deinen oberen Arm unter deinem stützendem Arm hindurch.

22. Dezember

„T“ wie Tannenbaum

So mache ich die Übung richtig:

Mit der heutigen Übung trainierst du deine Schultermuskulatur. Nehme dazu einen stabilen, aufrechten Stand ein und greife dir für jede Hand ein Gewicht. Das sollte so schwer sein, dass du 12-15 Wiederholungen schaffst (mind. 0,5 Kilo). Bei den Gewichten kann es sich um Hanteln oder Wasserflaschen oder auch um mittelschwere Taschen handeln – was auch immer du daheim hast. Hebe deine Arme gestreckt, mit der Ausatmung seitlich so hoch, dass es von vorne wie der Buchstabe „T“ aussieht. Achte darauf, dass deine Schultern nicht mit anheben und deine Ellenbogen nicht zu sehr durchgestreckt sind. Anschließend senke die Arme langsam wieder ab. Atme gleichmäßig weiter… und wichtig: Das Lächeln nicht vergessen!

move it! Bewegung im Quartier
BEGSpo #Berlin bewegen
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
50 1971 – 2021 Städtebauförderung
QUARTIERS-MANAGEMENT
QM Boulevard Kastanienallee
Marzahn-Hellersdorf Berlins beste Aussichten
be Berlin

23. Dezember

Einmal tief durchatmen – Gönn‘ dir eine Auszeit

Übung 1: Nimm deine Atmung bewusst wahr. Spürst du sie im Brustkorb oder im Bauch? Atmest du durch die Nase ein - durch den Mund wieder aus? Nachdem dir deine Atmung für ein paar Minuten sehr bewusst geworden ist, lass deine Atmung abschließend fließen, ohne den Fokus auf etwas bestimmtes zu lenken – Wärme durchströmt deinen Körper. Es geht dir gut.

Übung 2: Durchschnittlich atmet ein erwachsener Mensch 12-18 Mal die Minute. Versuche deine Atmung für 1-3 Minuten auf ca. 6 Atemzüge zu reduzieren (z.B. 4 Sekunden einatmen/ 6 Sekunden ausatmen). Der Puls und Herzschlag entschleunigen; dein Körper findet zur Entspannung.

move it! Bewegung im Quartier

BEGSpo #Berlin bewegen

24. Dezember

Frohe Weihnachten!

Habt alle ein tolles Weihnachtsfest und ein glückliches und zuversichtliches neues Jahr. Wir hoffen viele von Euch im kommenden Jahr bei unseren kostenfreien Angeboten zu sehen.

Herzliche Grüße, euer Move it Team vom Boulevard Kastanienallee.

Vielen Dank allen mitwirkenden Models und der Fotografin Katrin Kretzschmar.

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat · 50 1971 – 2021 Städtebauförderung · QUARTIERS-MANAGEMENT · QM Boulevard Kastanienallee · Marzahn-Hellersdorf Berlin lacht Ausstehen · be Berlin