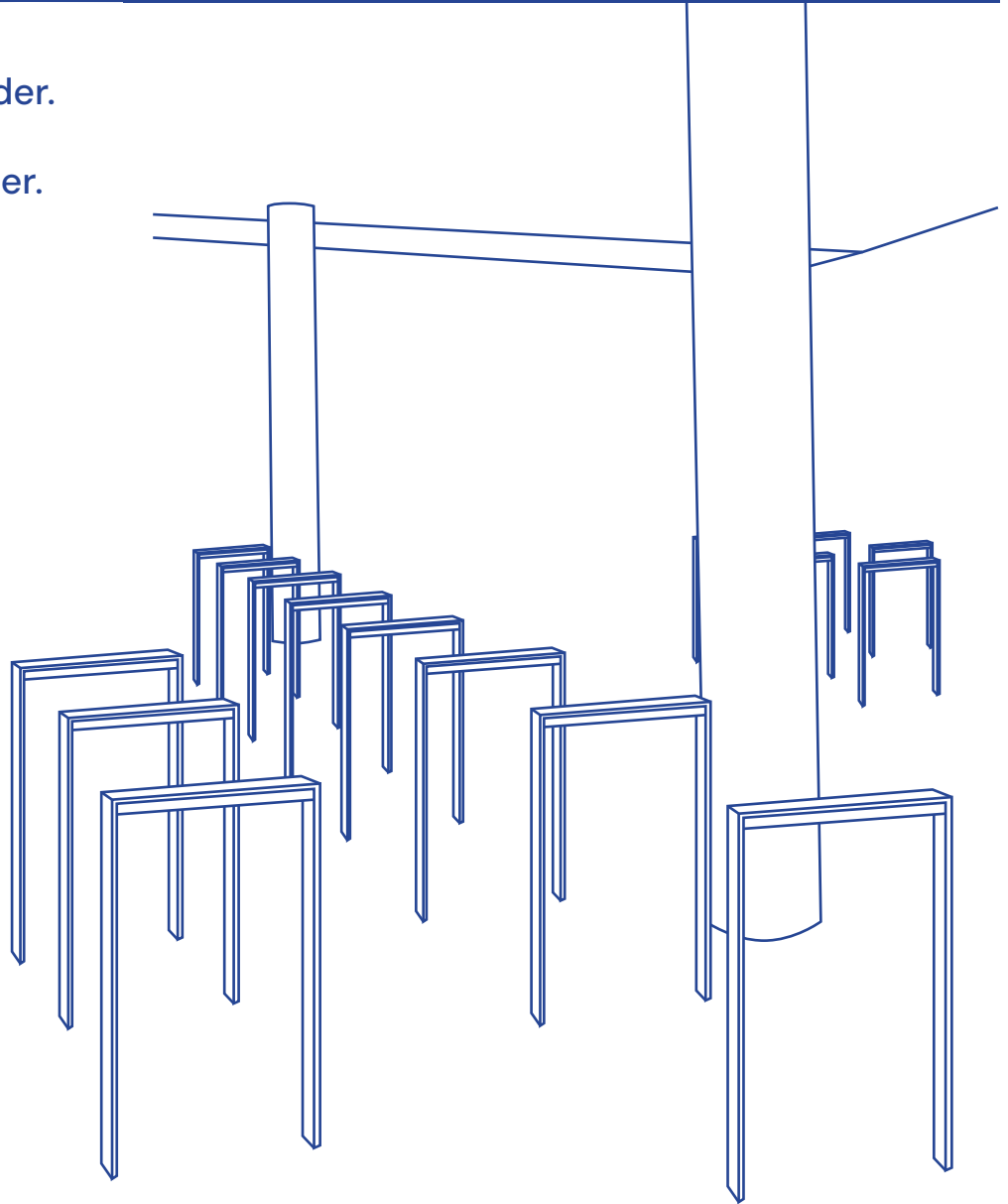


KENNST DU DIESES BILD?

Viel Platz, wenig Räder.

Leere Fahrradständer.

Ungenutzter Raum.



LASST UNS DAS GEMEINSAM ÄNDERN!

Durch unsere Handlungsvorschläge bieten wir euch alternative Nutzungen für die Fahrradständer um den Campus belebter zu gestalten!

Probiert es einfach aus!



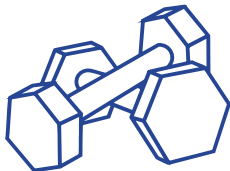
Achtet dabei auf euch!
Alle Übungen sind auf eigene Gefahr durchzuführen!

FORDERE DICH SELBST HERAUS!

Du möchtest dich nach einem langen Unitag bewegen?
Heute keine Zeit mehr um ins Gym zu fahren?

Dann mach unsere Challenge!

Führe unsere fünf Übungen an den Fahrradständern durch und gehe gestärkt in den weiteren Tag!



1

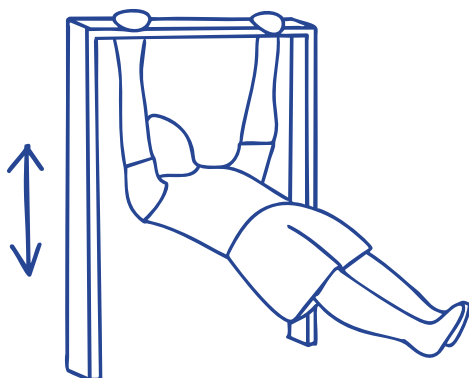
TISCHTURNER

WIEDERHOLUNGSZAHLEN:

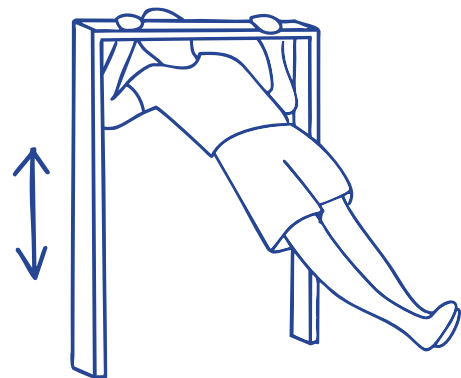
- 3 Sätze mit jeweils 8 bis 10 Wiederholungen (Anfänger)
- Pausen von 60 Sekunden zwischen den Sätzen

Wenn dir die Übung leichter fällt: erhöhe schrittweise bis zu 12 Wiederholungen

① STEP 1



② STEP 2



- **Position:** Rücken bleibt gerade, Füße fest aufgestellt; der Körper ist eine Linie.
- **Bewegung:** Ziehe den Oberkörper kontrolliert nach oben, bis die Brust den Fahrradständer fast berührt, dann langsam zurück in die Ausgangsposition.
- **Atmung:** Einatmen beim Hochziehen, ausatmen beim Absenken.

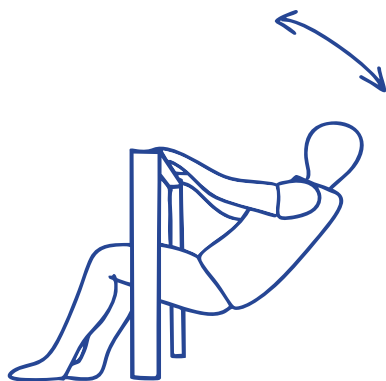
2 SCHREIBTISCH SCHWINGER

WIEDERHOLUNGSZAHLEN:

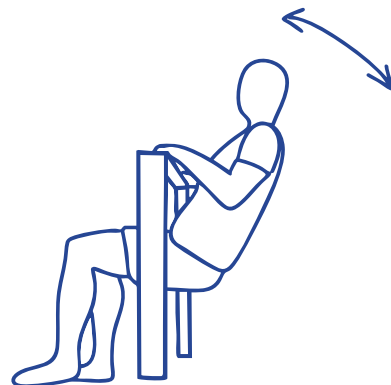
- 3 Sätze mit jeweils 8 bis 10 Wiederholungen (Anfänger)
- Pausen von 60 Sekunden zwischen den Sätzen

Wenn dir die Übung leichter fällt: erhöhe schrittweise bis zu 12 Wiederholungen

① STEP 1



② STEP 2



- **Ausführung:** Langsam nach hinten lehnen und kontrolliert wieder nach vorne.
- **Haltung:** Rücken bleibt gerade, Bauch anspannen
- **Atmung:** Tief einatmen beim Zurücklehnen, ausatmen beim Vorbeugen

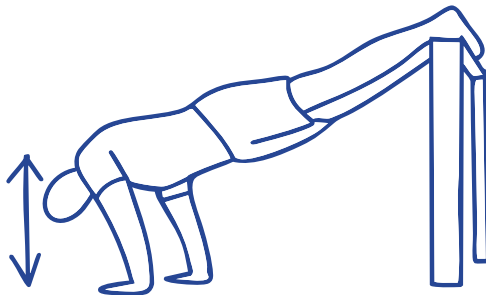
3 FOKUS PUSH

WIEDERHOLUNGSZAHLEN:

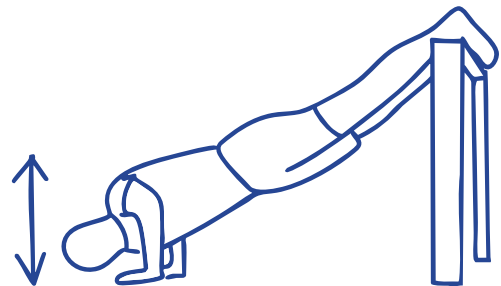
- 3 Sätze mit jeweils 8 bis 10 Wiederholungen (Anfänger)
- Pausen von 60 Sekunden zwischen den Sätzen

Wenn dir die Übung leichter fällt: erhöhe schrittweise bis zu 12 Wiederholungen

① STEP 1



② STEP 2



- **Position:** Füße auf den Fahrradständer; Körper gerade und stabil.
- **Bewegung:** Senke deinen Kopf langsam Richtung Boden und drücke dich dann kontrolliert wieder nach oben.
- **Atmung:** Atme ein beim absenken und aus, wenn du dich wieder hochdrückst.

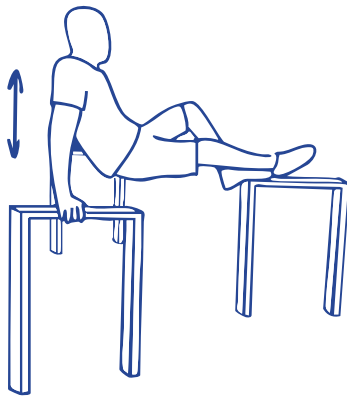
4 FLEXI PUSH

WIEDERHOLUNGSZAHLEN:

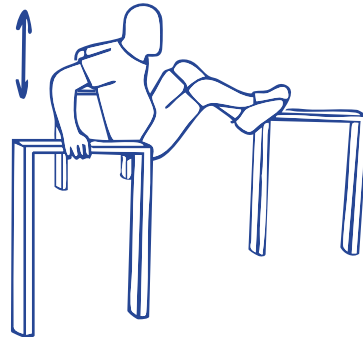
- 3 Sätze mit jeweils 8 bis 10 Wiederholungen (Anfänger)
- Pausen von 60 Sekunden zwischen den Sätzen

Wenn dir die Übung leichter fällt: erhöhe schrittweise bis zu 12 Wiederholungen

① STEP 1



② STEP 2



- **Position:** Stütze dich seitlich auf zwei Fahrradständer, ein Fuß gegenüber.
- **Bewegung:** Hebe dein Becken bis zur Höhe des Ständers, kontrolliert absenken.
- **Atmung:** Einatmen beim Absenken, ausatmen beim Hochdrücken.

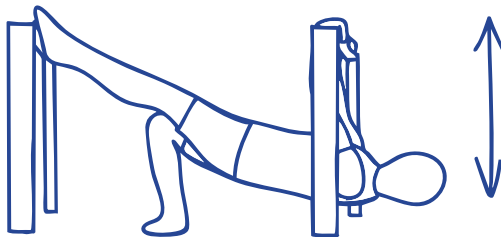
5 CAMPUS-BRÜCKE

WIEDERHOLUNGSZAHLEN:

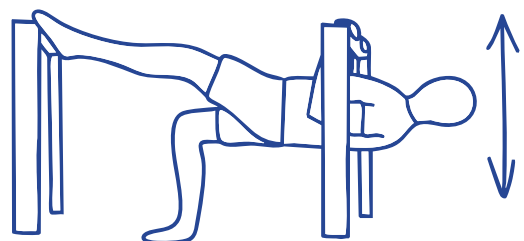
- 3 Sätze mit jeweils 8 bis 10 Wiederholungen (Anfänger)
- Pausen von 60 Sekunden zwischen den Sätzen

Wenn dir die Übung leichter fällt: erhöhe schrittweise bis zu 12 Wiederholungen

① STEP 1



② STEP 2



- **Position:** Füße auf einen Fahrradständer, Hände am anderen, Körper gestreckt.
- **Bewegung:** Becken heben, bis dein Körper eine gerade Linie bildet, und senke dich langsam wieder ab.
- **Atmung:** Atme ein beim Absenken, aus beim Anheben.

HOL DIR DEINE DOSIS AKTIVER ENTSPANNUNG!

Du brauchst eine kurze Auszeit?

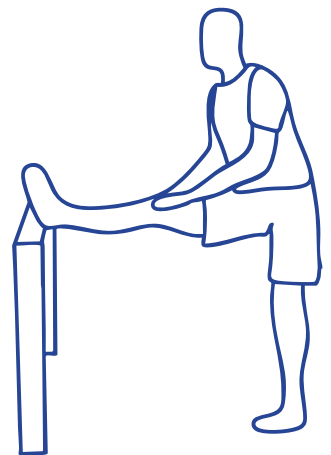
Du hast heute deinem Körper noch nicht aktiv gut getan?

Dann mach eine unserer Ballance-Übungen an den Fahrradständern und dehne deinen Körper!



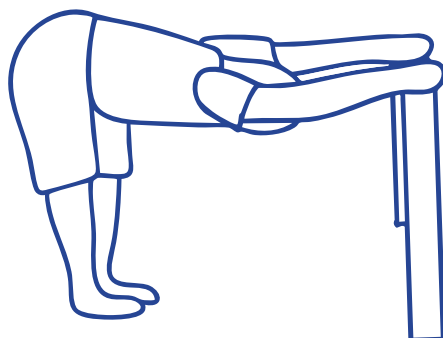
FLEXI-BALANCE

- **Position:** Lege dein Bein auf den Fahrradständer, halte deinen Rücken gerade.
- **Bewegung:** Beuge dich langsam nach vorne, bis du eine angenehme Dehnung spürst.
- **Technik:** Halte dein Standbein gestreckt und achte auf eine aufrechte Haltung.
- **Atmung:** Atme ruhig und gleichmäßig, um die Dehnung zu vertiefen.



COOLDOWN

- **Position:** Stütze deine Arme entspannt auf den Fahrradständer, die Beine bleiben gestreckt.
- **Bewegung:** Beuge deinen Oberkörper nach vorne, bis eine angenehme Dehnung im Rücken und den Beinen spürbar ist.
- **Technik:** Halte den Rücken möglichst gerade und die Beine stabil.
- **Atmung:** Atme ruhig und tief, um die Dehnung zu intensivieren.





WADENLOCKERER

- **Position:** Stütze dich mit beiden Händen auf den Fahrradständer, das vordere Bein leicht gebeugt, das hintere gestreckt.
- **Bewegung:** Verlage dein Gewicht langsam nach vorne, bis du eine Dehnung in der Wade des hinteren Beins spürst.
- **Technik:** Halte den Rücken gerade und das hintere Bein fest am Boden.
- **Atmung:** Atme tief und ruhig, um die Dehnung zu intensivieren.

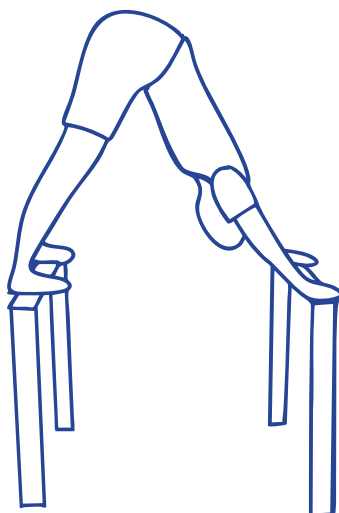


FÜR FORTGESCHRITTENE



VORLESUNGSBOGEN

- **Position:** Platziere deine Hände und Füße sicher auf den Fahrradständern, strecke Arme und Beine durch.
- **Bewegung:** Spanne deinen Bauch an, drücke dein Becken nach oben und halte die Position.
- **Technik:** Halte den Rücken gerade, dein Körper bildet eine Bogenform.
- **Atmung:** Atme ruhig und tief, um die Dehnung zu vertiefen und die Spannung zu halten.



ZICK-ZACK-FANGEN



SCHNAPP DIR DEINE FREUNDE!

Ihr habt mal wieder Lust auf einen sportlichen Wettkampf?
Ihr habt Lust euch einfach zu bewegen?

Dann spielt unser Spiel und habt eine bewegte Pause!

Spielziel

Entkomme dem Fänger, indem du im Zick-Zack durch die Fahrradständer läufst, ohne erwischt zu werden!

VORBEREITUNG

Spieleranzahl: 1 Fänger (Orange), 3–5 Läufer (Blau)

Startpositionen:

- Der **Fänger** startet in der Mitte der Fahrradständer (z.B. beim 5.Ständer).
- Die **Läufer** starten an den offenen Enden der Reihen, verteilt auf beide Seiten.

SPIELREGELN

1 ZICK-ZACK-BEWEGUNG

- Alle Spieler, inklusive des Fängers, müssen im Zick-Zack zwischen den Fahrradständern laufen.
- **Kein Überspringen von Ständern!** Wer die Zick-Zack-Regel bricht, muss **3 Sekunden stehen bleiben**.

2 RICHTUNGSWECHSEL

- Läufer dürfen jederzeit die Richtung wechseln (vorwärts oder rückwärts).
- Achtung: Der Fänger kann ebenfalls die Richtung wechseln!

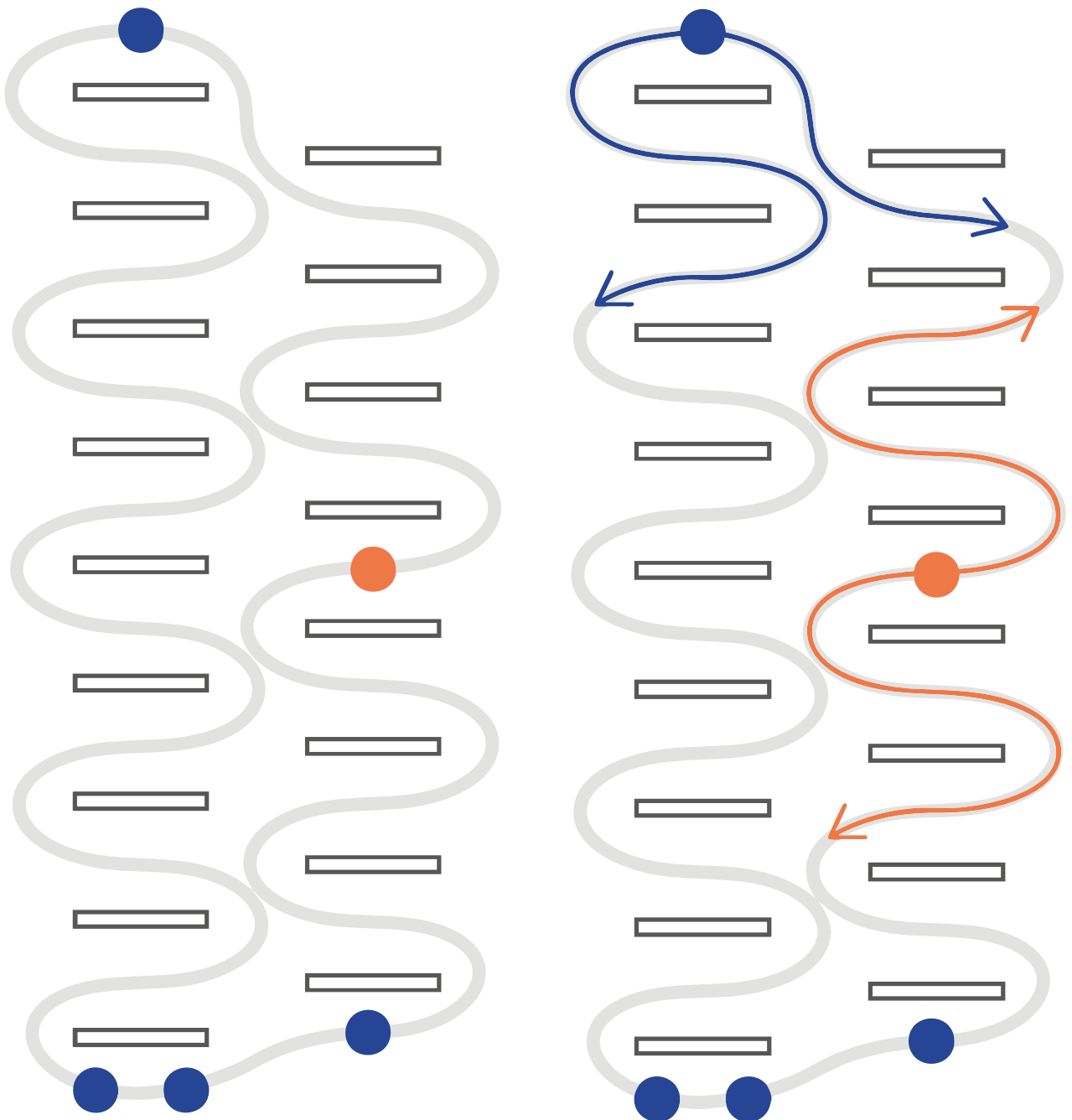
3 FANGEN

- Der Fänger versucht, die Läufer durch Berührung zu fangen. Sobald ein Läufer gefangen ist, scheidet er aus oder wird ebenfalls zum Fänger.

4 SPIELENDE

- Das Spiel endet, wenn alle Läufer gefangen sind oder wenn ein Zeitlimit (z. B. 3 Minuten) erreicht wird.
- Läufer, die bis zum Ende entkommen, haben gewonnen!

ZICK-ZACK-FANGEN



Optionale Regeln für mehr Spaß

- **Zeitlimit:** Setze ein Zeitlimit von 2-3 Minuten pro Runde
- **Mehrere Fänger:** Bei größeren Gruppen kann ein zweiter Fänger hinzugefügt werden.