

# ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



## LIEBLINGSÜBUNGEN

Fit ins neue Jahr!  
Wir zeigen Euch unsere  
Lieblingsübungen.

## LIEBLINGSREZEPT

Bananenbrot,  
unser Lieblingsrezept zum  
Anfang des Jahres.

## NEWS

Wir stellen euch  
unseren neuen  
Kursleiter vor.

# LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

wir wünschen Ihnen und Euch ein frohes neues Jahr und möchten uns auf diesem Weg noch einmal für das gemeinsame Jahr 2022 bedanken.

Für uns ist das letzte Jahr mit Höhen und Tiefen vergangen. Neben der Verabschiedung mehrerer Kollegen, durften wir unser 10jähriges Praxisbestehen feiern. Es war uns eine große Freude Sie und Euch in einer solchen Vielzahl zu diesem Event bei uns willkommen zu heißen. Vielen Dank.

Gemäß dem Motto

*„Gib‘ jedem neuen Jahr die Chance das Schönste in deinem Leben zu werden.“*

*Mark Twain*

sind wir in das neue Jahr gestartet und freuen uns darauf, Sie und Euch auch in diesem Jahr begleiten zu dürfen.

Die neue Ausgabe des Ativo-Magazins soll nun genau daran anknüpfen und Ihnen und Euch Anregungen für einen gesunden Start ins neue Jahr geben. Dafür haben wir nicht nur unsere Lieblingsübungen zusammengestellt, sondern auch unser allseits geschätztes Lieblingsrezept abgedruckt.

Habt ganz viel Spaß damit!  
Alles Liebe,

Euer Ativo-Team

# UNSERE LIEBLINGSÜBUNGEN FÜR EURE FITNESS



ZIEL:  
DYNAMISCHE  
RUMPFSTABILISATION

LOUISA

1

## DURCHFÜHRUNG:

Spanne deine Rumpfmuskulatur an und be-gebe Dich in den Seitstütz. Der Ellenbogen ist unter der Schulter ausgerichtet. Die Beine sind ausgestreckt und die Füße übereinander gelegt.

Der Körper sollte eine gerade Linie bilden und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule einsortiert.

Strecke den oberen Arm gerade nach oben zur Decke und bringe Spannung bis in deine Fingerspitzen.

## VARIANTEN:

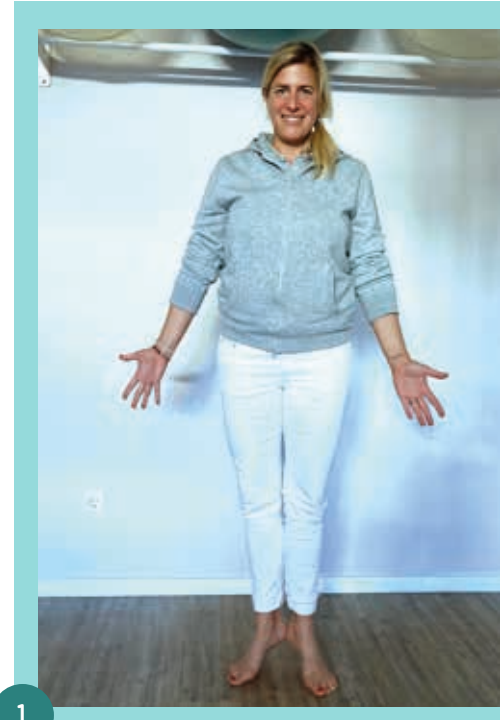
Du kannst die Füße auch voreinander stellen oder das untere Bein oder sogar beide Knie beugen.



2

Sobald Du eine stabile Position gefunden hast fädelst Du bei der Ausatmung den oberen Arm unter Deinem Körper nach hinten durch und drehst Dich ein. Bei der Einatmung öffnest Du Deine Brust wieder und streckst den Arm Richtung Decke.

Wiederhole dies und nach der Einheit wechselst Du die Seite und führst die Übung auf der linken Seite aus.



1

## DURCHFÜHRUNG:

Stand: Füße in einem „V“ zusammenstellen, Fersen berühren sich, Knie gestreckt. Arme können seitlich neben dem Körper gehalten werden oder leicht Abstützend an Bank oder Schrank

1. Beide Fersen heben OHNE den Kontakt zu verlieren. Achte darauf, nicht nur den Großzeheballen, sondern auch den Kleinzehenballen zu belasten
2. Leichte Schunkelbewegung mit den Fersen in der Luft und „aneinander gedrückt“ Achte darauf, dass sich nicht nur dein Oberkörper zur Seite neigt, sondern das Becken auch (Pappelbewegung)



2

3. Versuche nach dem Belasten auf die eine Seite, den Vorfuß der anderen Seite anzuheben OHNE, dass die Fersen den Boden berühren
4. Wenn das Abheben auf der Stelle mit beiden Füßen gut klappt, dann versuche kleine Schritte zu gehen - wie ein Pinguin

ZIEL:  
STABILISATION DER  
BEINACHSE, FUSS-  
GEWÖLBETRAINING,  
BALANCE

STEFFI

**ZIEL:  
KOORDINATION,  
GLEICHGEWICHT UND  
EINE STABILE MITTE**

PAULA

**DURCHFÜHRUNG:**

Stehe mit leicht gebeugten Knien und verschiebe das Gewicht so weit auf das rechte Bein, dass der linke Fuß über dem Boden schwebt. Bewege nun deinen Oberkörper nach vorne, während dein linkes Bein nach hinten geht. Versuche deinen Oberkörper soweit nach vorne zu bewegen, dass sich Bein und Oberkörper in einer waagerechten Position befinden.



1



2

Achtung: Achte darauf, dass der Oberkörper stets gerade ausgerichtet ist. Halte die Position so lange wie möglich und wechsele danach die Seite.

**ZIEL:  
AUFRICHTUNG DES RUMPfes  
UND SCHULTERMOBILISATION**

CLAUDIA

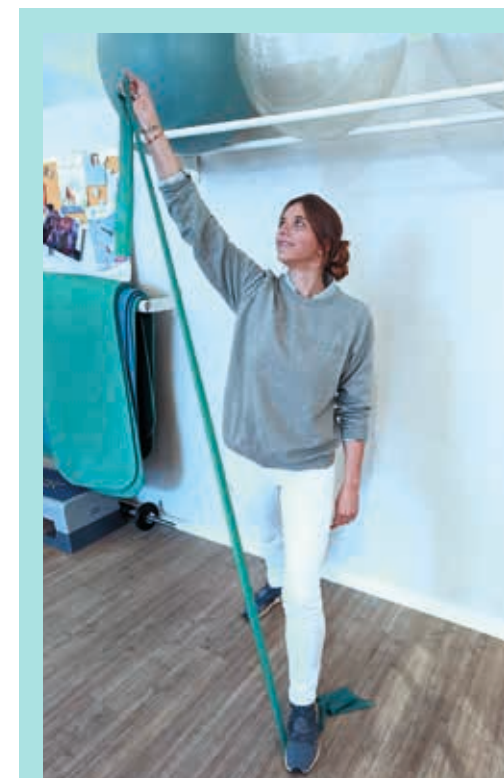
**DURCHFÜHRUNG:**

Begebe dich in den Ausfallschritt. Ein Bein (hier links) wird nach vorne gestellt und unter dem Fuß das Theraband eingeklemmt.

Überkreuz (hier rechter Arm) wird das Theraband nun nach schräg oben außen gezogen. Anschließend das Band leicht absenken und die Übung wiederholen. Bei Bedarf kann der Kopf mit in die Richtung genommen werden.

Wichtig ist, dass das Theraband immer unter Spannung bleibt.

Seite wechseln und je 3x 30 Wiederholungen durchführen.



**ZIEL:  
ACHSEN- UND  
RUMPFSTABILISATION**

MARCEL

**DURCHFÜHRUNG:**

Theraband mittig auf den Boden fallen lassen und mit Socken, flächig und gerade, auf das Theraband treten. Dann das Band einmal vor sich kreuzen, einmal hinter dich kreuzen und nochmal vor sich kreuzen, um die einzelnen Gelenksachsen zu stabilisieren, leicht das Gesäß zurück, in die Knie gehen und auf der Stelle kleine Schritte ausüben. Jeweils 30 Sekunden lang, 3 Wiederholungen



**ZIEL:  
SCHONENDE MOBILISATION  
DER WIRBELSÄULE IN DIE  
STRECKUNG**

**KERSTIN**

**DURCHFÜHRUNG:**

Begebe dich in den aufrechten Sitz auf dem Gymnastikball. Gehe nun mit kleinen Schritten nach vorne, bis du mit dem Rücken am Gymnastikball lehnst (Lehnposition). Streck dich nun über den Ball, indem du dich mit Hilfe der Beine nach hinten schiebst. Strecke auch deine Arme in Richtung des Bodens (Streckposition). Wechsel zur Mobilisation langsam zwischen der Lehnposition und der Streckposition.



**ZIEL:  
KRÄFTIGUNG VON  
BECKENBODEN, BAUCH,  
OBERSCHENKELN UND GESÄß**

**SOPHIA**

**DURCHFÜHRUNG:**

Gehe in einen aufrechten Kniestand und verschränke deine Hände hinter dem Kopf. Dabei sollen die Ellenbogen nach außen zeigen und die Schultern tief sein. Spanne nun beim Ausatmen den Beckenboden und die Bauchmuskulatur an und kippe gerade nach hinten. Achte darauf, dass du dich gut stabilisieren kannst. Einen Effekt spürst du bereits bei einer kleinen Bewegung.

Halte die Position kurz und atme dabei weiter. Komme dann zurück in den aufrechten Kniestand und entspanne bewusst Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Wiederhole die Übung 3x.



## REZEPT FÜR DAS LECKERSTE (KOKOS-) BANANENBROT



### ZUTATEN:

3 Bananen  
125 g Kokosöl  
125 g Kokosmilch  
75 g Kokosblütenzucker  
75 g Kokosblütensirup  
220 g Weizenmehl (funktioniert auch mit Vollkorn-Dinkel od. Sprossen)  
50 g Kokosmehl  
20 g Backpulver  
Prise Salz  
75 g gemahlene Mandeln

### ZUBEREITUNG:

1. Bananen mit Kokosöl im Mixer zerkleinern
2. Kokosmilch, Kokossirup und Kokosblütenzucker zugeben und miteinander vermengen
3. Weizenmehl, Kokosmehl, Backpulver, Prise Salz und gemahlene Mandeln mischen und zu der Bananenmasse geben. Alles zum Teig verrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 40 Minuten backen.

(Geheim-)Tipp: Für ein besonderes Extra können dem Teig noch dunkle Schokodrops oder Kakaonibs zugefügt werden.

## UNSERE NEUE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN BODYFITKURS



**MEIN NAME:** Piesie Owusu

**MEIN ALTER:** 25 Jahre

**GEBURTSTAG:** 11.06.1997

**HERKUNFT:** Ich bin in Rheinfelden (Baden Württemberg) geboren, aber meine Eltern kommen beide aus Ghana.

**ABSCHLUSS:** Staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer (2020)

**AKTUELLE STATIONEN:** Sport- und Schwimmlehrer an der Kath. Grundschule Florensstraße + Kursleiter für den Kurs "Body Fit"

**HOBBIES:** Ich spiele Fußball im Verein und mache grundsätzlich gerne viel Sport. Außerdem koche und backe ich sehr gerne.

**LIEBLINGSPORTARTEN:** Fußball, Basketball, Schwimmen, Kraftsport



Stefanie Thiel  
Blasiusstraße 7  
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216  
[info@ativo-physiotherapie.de](mailto:info@ativo-physiotherapie.de)  
[www.ativo-physiotherapie.de](http://www.ativo-physiotherapie.de)