

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Fitnessstube  
**Autor:** Bechter, Barbara / Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991763>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Fitnessstube

**Wohnen bewegt //** Es gibt zahlreiche Ideen und Tipps, wie sich Erwachsene zuhause bewegen oder die Wohnung bewegungsfreundlich gestalten können, ohne dass man das Gefühl hat, im Fitnessstudio zu schlafen oder in einer Turnhalle zu essen.

Barbara Bechter, Janina Sakobielski

► Wer sich zuhause fit halten möchte, braucht Disziplin, um sein persönliches Trainingsprogramm einzuhalten. Denn wie bei anderen sportlichen Aktivitäten auch, ist es die Regelmässigkeit, die Erfolg verspricht. Grundsätzlich bieten sich in den eigenen vier Wänden folgende Möglichkeiten an: Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, an einem Fitnessgerät wie beispielsweise der Hometrainer oder mithilfe von Einrichtungen, die auch als Mobiliar dienen wie Stühle oder Tische. Die Erfahrung zeigt, dass vor allem Männer ein Fitnessgerät den Übungen mit dem eigenen Körpergewicht vorziehen und sich bei ihnen auf diese Weise das Gefühl «Sport zu treiben» eher einstellt.

Die finanziellen Mittel sind in den meisten Fällen kein Hindernis. Auch für schmale Budgets bestehen zahlreiche Möglichkei-

ten. Sich in den eigenen vier Wänden fit halten ist vielmehr eine Einstellungs- denn eine Geldfrage und beginnt bereits, wenn wir in unserem Alltag die Abwechslung suchen, beispielsweise unsere Sitz- oder Stehpositionen bewusst wahrnehmen und variieren.

## Minimalprogramm

Bewegung ist Körperhygiene, die unter die Haut geht, und lässt sich problemlos in den Alltag zuhause integrieren. Allerdings ist es von Vorteil, wenn wir uns ein Ziel stecken, das wir erreichen möchten. Alles, was es für dieses Minimalprogramm braucht, ist eine Gymnastikmatte und eventuell ein Springseil.

■ Aufwärmen beispielsweise mit Treppengehen, Steppen auf einem tiefen Schemel, Seilspringen mit oder ohne Musik.

■ Minimalprogramm an Kraft- und Gym-

nastikübungen wie beispielsweise die «Fünf Tibeter» (siehe Kasten); dieses Programm empfiehlt sich morgens nach dem Aufstehen: Der Körper wird mit viel Sauerstoff versorgt und ist dadurch fit für den bevorstehenden Tag.

■ Entspannung beispielsweise mit bewussten Atemübungen oder progressiver Muskelentspannung, am besten vor dem zu Bett gehen, um sich auf einen regenerierenden Schlaf vorzubereiten.

Die Raumtemperatur in den Wohnungen ist nicht auf Bewegung und Sport abgestimmt, d.h., es ist meistens zu warm. Wer sich also in der Wohnung bewegt, öffnet am besten die Fenster, um frische und meist kühlere Luft hereinzulassen. //

Wasser zuhause ist – denn daraus besteht der grösste Teil des menschlichen Körpers. Ein Kristall über dem Schreibtisch aktiviert die Lebenskraft (das so genannte Qi, das effizientes Arbeiten ermöglicht).

**Möbel:** Empfehlenswert sind Möbel, die sich auf unterschiedliche Weise verwenden lassen und die Fantasie sowie die Persönlichkeitsentwicklung fördern.

**Licht:** Das Licht sollte regulierbar sein und von Lampen, die den Kindern gefallen, ausgehen.

**Farben:** Empfehlenswert sind zarte Farben wie weiss, blau oder beige, wenn das Kind im Frühling oder Herbst geboren ist; grün, gelb oder rosa, wenn das Kind im Herbst oder Winter geboren ist. //

## Literatur:

Walters, D.: Feng Shui – Die Kunst des Wohnens. München, 1998.  
Weidner, Ch.: Feng Shui – Farbe und Raumgestaltung. München, 1996.







## Ideen zum Testen

**Das Theraband – schnell zur Hand:** Ein Theraband ist preisgünstig, braucht keinen Platz und bietet eine Menge an Möglichkeiten zur Verbesserung der persönlichen Fitness, vom Training einzelner Muskelgruppen hin zum Ausdauertraining für den ganzen Körper. Zudem ist das Theraband auch in der Rehabilitationsphase nach Verletzungen ein guter Partner.

**Der Ball – für bewegtes Sitzen:** Der Sitzball ist nicht nur eine stärkende Variante zum oft stundenlangen Sitzen auf einem Stuhl, sondern bietet auch viele Möglichkeiten im Bereich der allgemeinen Fitness und der Entspannung. Ein Ball kann zudem auch immer spielerisch eingesetzt werden.

**Die Türreckstange – allzeit griffbereit:** Ob Klimmzüge oder entspanntes Hängen, diese Einrichtung deckt ein breites Spektrum an Kräftigungs- und Entspannungsübungen ab. In Kombination mit anderen Einrichtungen wie beispielsweise einem Theraband kann dieses platzsparende Gerät zur Verbesserung der persönlichen Fitness beitragen.

**Der Stuhl – mehr als nur ein Möbel:** Stundenlanges Sitzen ist schlecht für die Haltung. Ein Stuhl bietet aber auch Möglichkeiten, genau diesen Gefahren des langen Sitzens entgegenzuwirken. Das Stützen mit dem Armen auf den

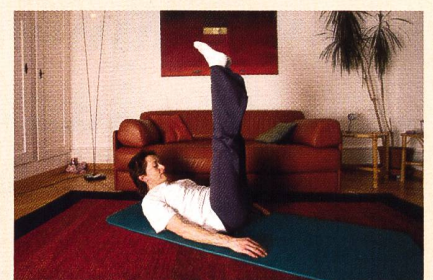
## Die fünf Tibeter

Mit je drei Ausführungen beginnen;  
Ziel sind je 21 Ausführungen.

› Mehr dazu:  
[www.fuenf-tibeter.de](http://www.fuenf-tibeter.de)



► 1: Aufrecht stehen, Arme ausbreiten und sich im Uhrzeigersinn um die Körperlängsachse drehen. Wichtig: Mit den Augen einen Punkt fixieren und in jeder Drehung suchen. Um anzuhalten, Füße parallel hüftbreit stellen, Finger vor der Brust zusammenhalten, Blick auf Daumen, bis der Schwindel vorüber ist.



► 2: Ausgestreckte Rückenlage; Arme längs des Körpers; Handflächen auf dem Boden; Finger eng zusammenhalten. Mit dem Einatmen den Kopf heben, bis das Kinn auf die Brust kommt, gleichzeitig Beine bis in die Senkrechte heben. Wichtig: Rücken bleibt immer ganz auf dem Boden. Mit dem Ausatmen Beine und Kopf langsam wieder senken.

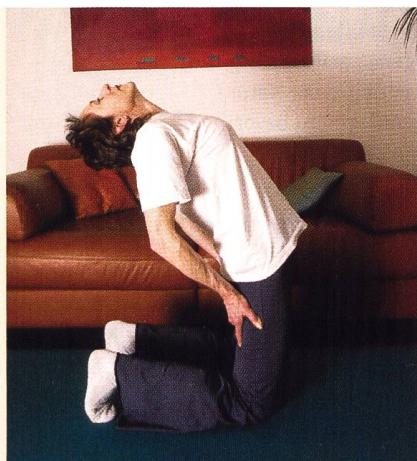
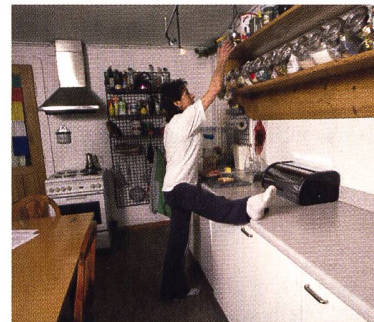
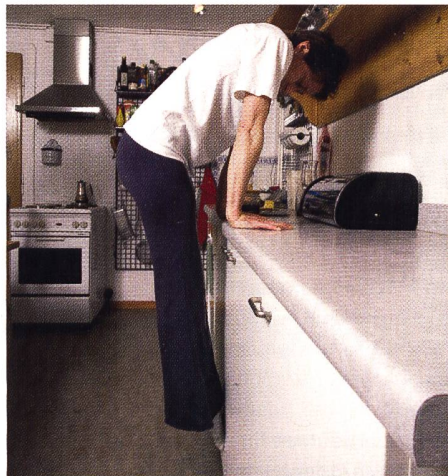


Armlehnen bzw. auf der Sitzfläche mit Anheben des Gesässes ist eine gute Ganzkörperübung und beugt dem Haltungserfall vor.

**Die Küchenkombination – Turnen erlaubt:** Auch in der Küche sind die Möglichkeiten zur Verbesserung der Fitness zahlreich. Bereits das Einnehmen verschiedener Positionen des Stehens kann einen Beitrag dazu leisten. Kochen mit einem Bein auf einem Stuhl oder auf der Küchenkombination ist zwar etwas unkonventionell, aber ein gutes Training.

**Wäsche aufhängen – Squats machen mehr draus:** Mit etwas Fantasie und gutem Willen kann auch die tägliche Arbeit im Haushalt als Ausdauer- oder Kräftigungstraining gestaltet werden. Wer bei jedem Wäschestück, das auf die Leine aufgehängt werden soll, einen sauberen «Squat» (tiefer Schritt) nach vorne oder zur Seite ausführt, kann aus einer alltäglichen Bewegung eine kräftigende Übung kreieren.

**Staubsaugen – in Achterschlaufen:** Auch dieser Teil der Hausarbeit kann zur effizienten Fitnessübung umfunktio- niert werden. Mit verschiedenen, regelmässigen Arm- und Oberkörperbewegungen, kann auch diese Tätigkeit im Bereich der Kräftigung und der Ausdauer einen wertvollen Beitrag leisten. //



► **3:** Die dritte Übung schliesst unmittelbar an die zweite an. Mit aufrechtem Körper auf dem Boden knien; Zehen sind dabei aufgestellt; Hände von hinten direkt unter dem Gesäss auf die Oberschenkelmuskeln legen; Kinn auf die Brust legen. Mit dem Einatmen den Kopf in den Nacken legen und den Körper leicht überstrecken. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder auf und nach vorne neigen. Wichtig: Zur Stabilisierung der Wirbelsäule beim Rückwärtsbeugen Gesässmuskeln anspannen.



► **4:** Langsitz; Füße etwa hüftbreit geöffnet; Hände neben dem Gesäss aufgestellt; Finger gegen die Zehen; Kinn auf der Brust. Mit dem Einatmen den Körper in die Bankstellung und den Kopf in den Nacken sinken lassen. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder nach vorne auf die Brust senken und den Körper zurück in die Langsitzstellung bringen.



► **5:** Durchhängende Liegestützstellung; Kopf im Nacken; Gesässmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule angespannt. Mit dem Einatmen Heben des Körpers in umgekehrte V-Stellung und Kinn auf die Brust ziehen. Mit dem Ausatmen das Gesäss wieder in durchhängende Liegestützstellung senken lassen und den Kopf in den Nacken legen.