

# WIR HALTEN UNS GESUND

[graz.at/haltungsturnen](https://graz.at/haltungsturnen)



GRAZ



**Viel Spaß beim Ausmalen!**

**Dieses Buch gehört**

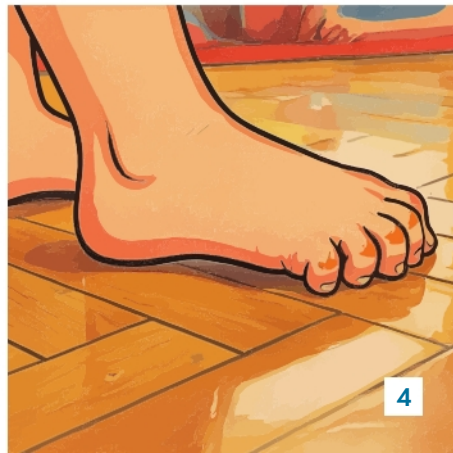
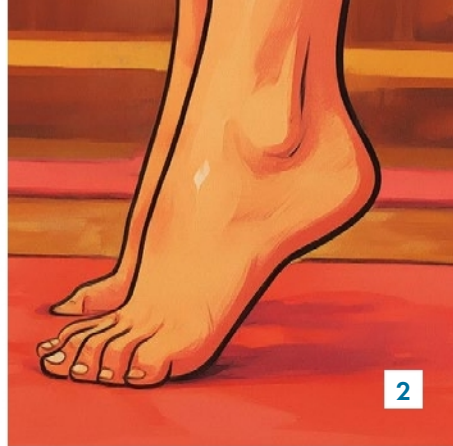
---

---

**Meine Haltungsturnlehrerin, mein Haltungsturnlehrer**

---

---



## FUSSGYMNASTIK

---

Übe  
mehrmals  
pro Woche  
und deine Füße  
bleiben fit!

1 FERSENGANG – 2 Minuten

2 ZEHENBALLENGANG – 2 Minuten

3 FUSSWIPPE – 15 mal  
Rolle deine Füße abwechselnd von  
der Ferse zu den Zehen und wieder zurück

4 RAUPENGANG – 15 mal  
Die Zehen ziehen den Fuß nach vor,  
die Fersen bleiben am Boden.



## LIEGESTÜTZ

---

### 1 **LIEGESTÜTZ** – 10 bis 15 mal, 3 Durchgänge

Zur Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur

Gehe in den Vierfußstand, beuge und strecke deine Arme. Spanne die Bauchmuskeln fest an.

Übe  
mehrmals  
pro Woche und  
dein Rücken  
wird gestärkt!





## TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

---

### 1 **KATZENBUCKEL** – 10 bis 15 mal, 3 Durchgänge

**Zur Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur**  
Gehe in den Vierfußstand und mache den Rücken ganz rund.



### 2 **SIT-UPS** – 10 bis 15 mal, 3 Durchgänge

**Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur**  
Deine Füße bleiben abgewinkelt auf dem Boden.  
Ziehe dich hoch, so gut du kannst!

**Viel Spaß beim Ausmalen!**



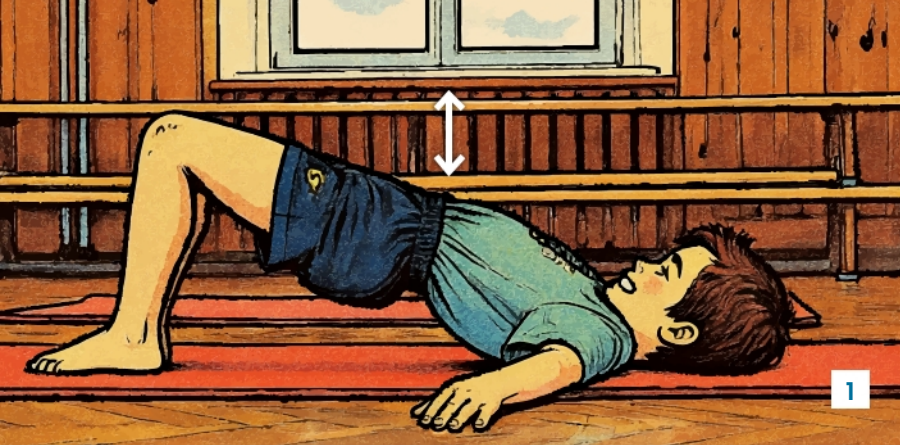
## TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

---

### 1 **STORCH** – 3 mal rechtes Bein, 3 mal linkes Bein

Zur Kräftigung und Koordination  
für Bein und Becken

Stelle dich auf ein Bein und versuche,  
pro Bein 10 Sekunden lang das Gleichgewicht  
zu halten, ohne umzufallen.



## TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

---

### 1 **SCHULTERBRÜCKE** – 10 mal, 3 Durchgänge

Zur Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Lege dich auf den Rücken, hebe dein Gesäß so hoch du kannst. Bleibe kurz in dieser Position. Lege dein Gesäß dann wieder langsam auf den Boden.

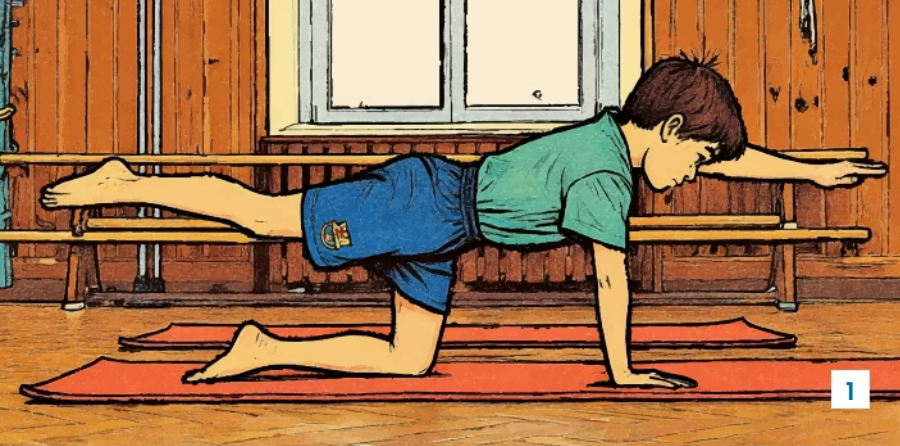


### 2 **SCHMETTERLING** – 15 mal, 3 Durchgänge

Zur Dehnung der Brustmuskulatur und Stärkung des Rückens

Setze dich in den Schneidersitz, hebe die Ellbogen auf Schulterhöhe und ziehe sie in dieser Position langsam nach hinten. Halte dabei deinen Rücken ganz gerade.

**Viel Spaß beim Ausmalen!**



1

## TURNÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

---

### 1 **VIERFÜSSLER DIAGONAL** – 3 Durchgänge

**Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Gehe in den Vierfußstand und strecke den linken Arm und das rechte Bein aus. Halte diese Position 10 Sekunden lang und wechsle dann die Seiten. Spanne dabei die Bauchmuskulatur fest an.



2

### 2 **SCHAUDEL** – 3 Durchgänge

**Zur Ganzkörperspannung**

Gehe in die Bauchlage und strecke die Arme und Beine aus. Hebe Arme und Beine gleichzeitig vom Boden ab, halte diese Position 10 Sekunden lang und lass dann wieder locker.





## DEHNUNG FÜR JEDEN TAG

---

### 1 LIEGENDES SEEPFERDCHEN – 3 mal pro Seite

Zur Dehnung der Gesäßmuskulatur

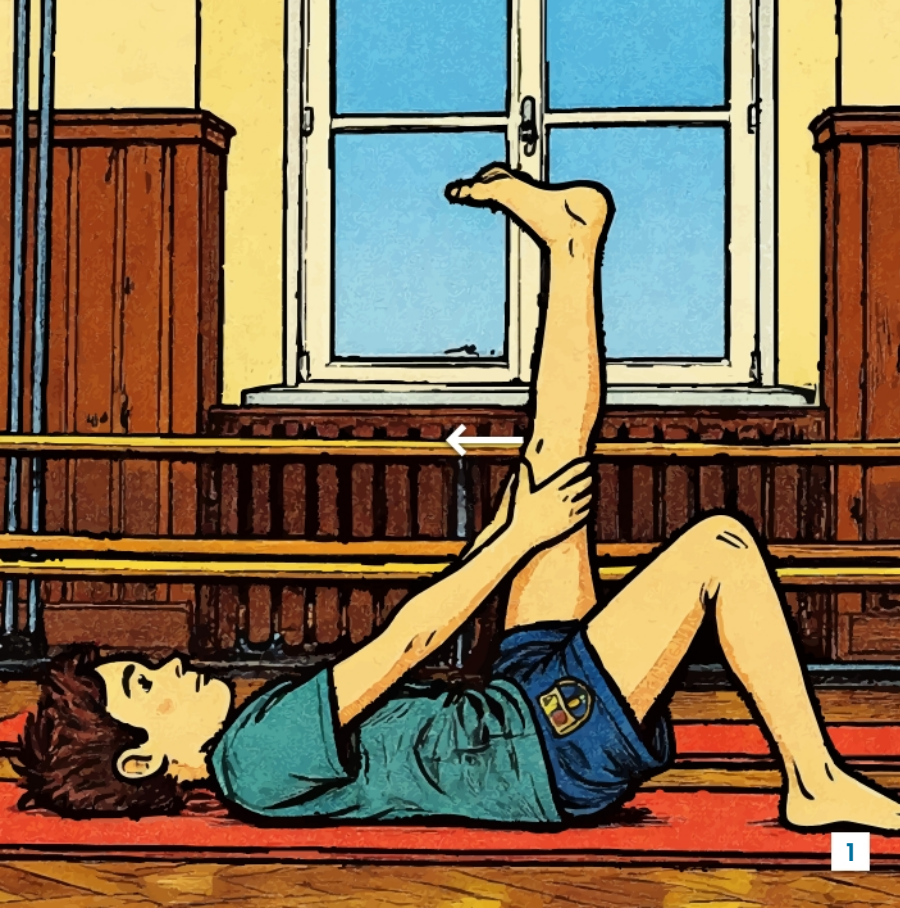
Lege dich in Rückenlage – lege ein Bein ausgestreckt auf den Boden. Ziehe das angewinkelte Bein mit beiden Händen zu dir – halte diese Position 20 Sekunden – wechsele dann die Seite.



### 2 SCHMETTERLINGSSITZ – 3 Durchgänge

Zur Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Setze dich aufrecht hin – bringe deine Füße Ferse an Ferse zueinander. Drücke vorsichtig deine Knie Richtung Boden – halte diese Position 20 Sekunden.



## DEHNUNG FÜR JEDEN TAG

### 1 ERDMÄNNCHEN – 3 mal pro Seite

Zur Dehnung der Oberschenkelrückseite

Lege dich auf den Rücken – stelle ein Bein angewinkelt auf den Boden – ziehe das andere Bein ausgestreckt mit beiden Händen zu dir. Halte diese Position 20 Sekunden – wechsele dann die Seite.

**Für den Inhalt verantwortlich:** Ines Pamperl/Leitung des Ärztlichen Dienstes

**KI-Illustrationen:** Stadt Graz/Elija Dohr, generiert mit Adobe Firefly  
Originalfotos: Die Abbilderei

**Grafik:** achtzigzehn | Konzept & Gestaltung GmbH

**Druck:** Offsetdruck Bernd Dorrang e. U., 8053 Graz

1. Auflage, August 2026

An illustration of three children standing in front of a large window. On the left is a boy with dark hair wearing a white t-shirt. In the center is a girl with dark hair wearing a light-colored top. On the right is a taller boy with dark, curly hair wearing a grey t-shirt. They are all smiling. The background shows a window with a view of green foliage outside.

**Stadt Graz**  
**Amt für Jugend und Familie**  
**Ärztlicher Dienst**  
Keesgasse 6, 8010 Graz  
[graz.at/ärztlischerdienst](http://graz.at/ärztlischerdienst)