

Ausgabe 2022

SPORT  
LAND



# DIE TÄGLICHEN 10

## Better together

Eine Initiative von Sportlandesrat Jochen Danninger

## VORWORT



„Ingrid Turkovic-Wendl ist eine wahre Sportikone Niederösterreichs und eine der sportlichsten Seniorinnen, die ich kenne. Mit unserer Broschüre „Die täglichen 10“ zeigt sie, wie man auch im Alter fit bleibt. Nachdem uns die Corona-Pandemie in letzter Zeit zu oft zum Abstandhalten und zum Bleiben in den eigenen vier Wänden gezwungen hat, dreht sich in der diesjährigen Ausgabe alles um einfache Übungen, die man gemeinsam an der frischen Luft nachmachen kann. Schnappen Sie sich Ihre Enkel, Freunde oder Familie und werden Sie zusammen aktiv!“

*Jochen Danninger*

**Jochen Danninger**

Landesrat für Wirtschaft, Tourismus und Sport



„Ich möchte stets aktiv und gesund bleiben. Daher nehme ich mir auch nach meiner Profisport-Karriere jeden Tag Zeit für Bewegung. Mit einfachen Übungen halte ich mich fit. Während ich meinem Körper und Geist Gutes tue, kommt der Spaß natürlich auch nicht zu kurz. Der Sport hilft mir sehr und ist der Grund, warum ich mich in meiner Haut so wohlfühle!“

*Ingrid Turkovic-Wendl*

**Ingrid Turkovic-Wendl**

Eiskunstlauf-Europameisterin

## BETTER TOGETHER

Grashalme unter den Füßen spüren, den bunten Garten genießen, durch den Wald spazieren und frische Luft tief einatmen – all das macht uns glücklich und gesund. Die Natur bringt uns ins Gleichgewicht und versorgt unseren Körper und unseren Geist mit Energie.

In der diesjährigen „Die täglichen 10“-Broschüre liegt der Fokus auf bedächtiger und rhythmischer Bewegung an der frischen Luft. Ganz nebenbei werden auch wieder viele kleine und große Muskeln trainiert sowie die Sensomotorik geschult.

Und zu zweit macht es einfach mehr Spaß!

**Raffaella Gebhart, Bakk.**

Sportwissenschaftlerin



Foto: Gesund & Leben

**Allgemeine Info:** Diese Übungen wurden bedacht und sorgfältig erstellt. Wir möchten dennoch darauf hinweisen, dass die Übungen eigenverantwortlich durchzuführen sind und keinerlei Haftung seitens SPORTLAND Niederösterreich oder der Sportwissenschaftlerin übernommen wird.





# STORCHENGANG

→ 1 - 2 MINUTEN | 1 DURCHGANG

Gleich zu Beginn einmal Schuhe ausziehen, losmarschieren und die Wiese unter euren Füßen spüren. Körper bleibt aufrecht und dann im Wechsel kleine Schritte machen. Das Knie jedes Mal zur Brust ziehen und über die Zehenspitzen zu den Fersen abrollen. Schultern entspannen und den Atem fließen lassen. Seid elegant, wie ein Storch – Schritt für Schritt.

## TIPP

Quer durch den Garten, aufeinander zugehen, einbeinig kurz die Balance halten, rückwärts gehen, Utensilien verwenden z.B. Yogablock am Kopf balancieren.





## SCHAUKEL ZUR SEITE

→ 5 \* IN JEDE RICHTUNG | 3 DURCHGÄNGE

Jetzt ist Rhythmus und Timing gefragt. Stellt euch mit etwas Abstand Rücken an Rücken ohne dabei am Anderen zu lehnen. Start ist eine Kniebeugen-Position – Gesäß schön tief. Eine Person kann einen Ball, einen Kübel oder den Yogablock in die Hand nehmen – es geht aber auch ohne Gegenstand. Achtung: Oberkörper aufrecht in Spannung halten, Knie sind immer in einer Linie mit den Füßen. Beim nach oben Kommen nun einen kleinen Schwung mitnehmen und über eine Rotationsbewegung eurer Brustwirbelsäule zur Seite drehen. Die Ferse darf sich dabei ruhig vom Boden heben. Eine Person muss nach rechts drehen und die andere nach links, damit ihr euch außen treffen könnt. Gegenstand übergeben, wieder runter in die Kniebeuge und zur anderen Seite.

### TIPP

Versucht ein gemeinsames Tempo zu finden. Zurufe, wie „Hopp und Hopp“ oder „Hoch und Tief“, können euch dabei helfen.







## RADFAHREN

→ 20 x GEMEINSAM TRETEN | 3 DURCHGÄNGE

Setzt euch gegenüber in die Wiese oder auf eine Matte und legt euch auf den Rücken. Eure Beine in einem rechten Winkel anheben; die Füße finden zueinander. Nun gemeinsam „in die Pedale treten“. Auch hier heißt es wieder: gemeinsamen Rhythmus und Trittstärke finden. Lasst euren Rücken schön flach am Boden, spannt den Bauch an und vergesst nicht aufs Atmen und Lächeln. Für den Bauch wird es intensiver, wenn sich die Schulterblätter und der Nacken vom Boden heben und zum Partner schauen. Hände dürfen leicht mithelfen.

### TIPP

Je weiter ihr auseinander liegt, desto anstrengender wird es für den Bauch.







## BEIN CURL

→ 6 × | 3 DURCHGÄNGE

Es geht gleich weiter auf der Wiese. Jetzt könnt ihr euch wieder einen Gegenstand schnappen – egal, ob Decke, Schuh, Ball oder Yogablock. Auf den Bauch drehen, eure Beine anziehen und herausfinden, ob sich eure Füße gut berühren können. Falls nicht, dann die Position ein bisschen verändern und nachrücken. Die Oberschenkel bleiben schmal beisammen. Einer platziert den Gegenstand zwischen seinen Füßen (Zehen schön anziehen). Wenn sich eure Zehen/Füße schließlich berühren (das darf schon nahe der Wiese sein!), Gegenstand übergeben und die Fersen wieder Richtung Gesäß ziehen. Egal, ob man den Gegenstand hat oder nicht, die Füße senken sich immer 1x Richtung Wiese und dann wieder Richtung Gesäß. Schambein schön Richtung Boden ziehen, Po anspannen und Oberschenkel beim Anziehen eventuell etwas anheben - dann wird es intensiver.

### TIPP

Ihr habt bestimmt die SPORTLAND Niederösterreich-Fitnessbänder zu Hause!

Schnappt euch ein oder zwei kleine Ringbänder und fädelt eure Füße ein. Nach gemeinsamer Absprache muss einer dagegenhalten, während der Andere zieht. Spannt jedes Mal, wenn ihr eure Füße zum Gesäß führt, eure Po-Backen gut an.







## BAUM – LIEGESTÜTZ

→ 12 × | 2 DURCHGÄNGE

Sucht euch beim Spaziergehen im Wald oder direkt im Garten einen dicken, großen Baum, den ihr von beiden Seiten gemeinsam gut nutzen könnt! Handflächen berühren den Baum auf der Höhe, bei der sich dein restlicher Körper in gestreckter und stabiler Position befindet. Hals in Verlängerung der Wirbelsäule und Bauch in Spannung bringen. Die Fersen müssen den Boden nicht unbedingt berühren. Nun gemeinsam durch Beugen der Arme den Brustkorb Richtung Baum bringen und wieder zurückdrücken. Atem fließen lassen!

### TIPP

Ihr könnt die Liegestütze auch auf einer Gartenbank oder einem erhöhten Wiesenhügel machen. Je tiefer die Druckfläche, desto herausfordernder wird es. Qualität hat natürlich Vorrang.







## DIE TANZENDE WEIDE

→ 1 - 2 MINUTEN - KREATIVE ARMBEWEGUNGEN

Startet barfuß mit beiden Beinen am Boden. Arme zur Seite ausstrecken und dann, wie zwei weiche Lianen, wellenförmig bewegen. Schultern tief halten, dann wandern die Ellbogen und danach die Handgelenke Richtung Himmel. Wenn die Arme oben sind, wieder sanft fallen lassen. Ihr könnt euch auch gegenüber voneinander aufstellen und versuchen, wie ein Spiegel zu arbeiten. Die Übung macht richtig Spaß, wenn du es auf einem Bein versuchst.

### TIPP

Hier könnt ihr auch ein oder zwei lange Fitnessbänder einsetzen. Als Beispiel: Eine Person spielt den Baum (auf einem oder zwei Beinen) und hält ein oder zwei Fitnessbänder in den Händen. Die andere Person versucht über die anderen Enden der Fitnessbänder mit etwas Ziehen den „Baum“ aus der Balance zu bringen.







## KÄFERGANG

→ 40 SEKUNDEN MARSCHIEREN | 3 DURCHGÄNGE

Wärmt eure Gelenke gut auf (Hand-, Knie- und Sprunggelenke). Startet im Vierfüßler-Stand am Boden, Handflächen unterhalb der Schultern, Knie unterhalb der Hüfte. Nun Knie leicht anheben, Gesäß bei Bedarf höher nach oben zum Himmel strecken und auf allen Vieren in der Wiese herum marschieren.

### TIPP

Kleine, leise Schritte machen und Körpermitte ruhig halten. Überlegt euch, wohin ihr euch bewegen möchtet, oder, ob ihr etwas umrunden wollt. Gewöhne dich an die spielerische Bewegung.







# GARTENPARCOURS

→ EIN PAAR MAL MEISTERN

Baut euch in der Wiese einen Parcours auf. Legt wackelige und feste Gegenstände über einen Hügel oder um einen Baum herum und nützt Holzpflocke oder Gartenbänke. Gebt eurem Körper Zeit, den Parcours zu meistern.

## TIPP

Auch mal rückwärts gehen oder einen Parcours für die andere Person aufbauen - seid kreativ!







## STIEGEN STEIGEN

→ 12 × MIT JEDEM BEIN | 3 DURCHGÄNGE

Für diese Übung eignen sich große, liegende Baumstämme oder abgeschnittene Baumflöcke am besten. Ihr könnt aber auch Stufen oder eine stabile Bank im Garten nehmen. Bei Möglichkeit stellt euch etwas versetzt gegenüber oder sonst nebeneinander. Das steigende Bein ist das „Kraftbein“. Versucht euch beim nach oben Kommen fertig zu strecken — das heißt Gesäß anspannen und Bein strecken. Das hintere Bein nach oben zur Brust ziehen. Dann geht es über dieselbe Seite wieder hinunter (langsam und nicht fallen lassen). Steigen ohne Schwung ist effektiver für eure Muskeln. Atmen nicht vergessen!

### TIPP

Tempo variieren!





## ERDEN UND ENTSPANNEN

→ 2 - 6 MINUTEN ZEIT NEHMEN

Legt euch Kopf an Kopf oder nebeneinander auf den Rücken in die Wiese. Ihr könnt euch auch eine Decke schnappen. Arme und Beine sind leicht geöffnet. Eine Person darf nun rasten und die andere Person gibt Anweisungen. Sie darf bestimmen, welche Körperteile (von der kleinen Zehe, über die Fingerspitzen bis hin zur letzten Stirnfalte) sich entspannen dürfen. Augen am besten schließen und Atem ganz entspannt fließen lassen. Dann wechseln. Ihr könnt euch auch einfach still in die Wiese legen und eine Weile dem Gras beim Wachsen zuhören.

### TIPP

Versucht beim Einatmen durch eure Nase in den Bauch zu atmen und beim Ausatmen alles nochmal bewusst und locker fallen zu lassen.





Zu jeder Jahreszeit  
in ein Sinneserlebnis eintauchen

## Auf ins Wunderland der Gartenfantasie

- **50 Themengärten** auf einer Fläche von über **60.000 m<sup>2</sup>** – zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis:

*Frühlingserwachen* mit Frühlingsblühern, Tulpen, Ostertreiben und Kirschblüte  
*Gartensommer* mit tausenden Rosen, Blütenmeer und lauschigen Schattenplätzen  
*Blumenherbst* mit wunderschöner Dahlienblüte und mehr als 1.000 Kürbissen  
*Adventzauber* mit 500.000 Lichtern, festlich dekorierten Gärten und Musik

- **weltgrößte Kräuterspirale** mit über 400 verschiedenen Kräutern
- **blühendes Erlebnis**, Inspiration und Gartenkunst
- bunter **Veranstaltungsreigen** und täglich erlebbares Programm
- Spiel & Spaß für die ganze Familie im **Abenteuergarten**
- regionaler Genuss im **Gartenrestaurant Glas.Haus** mit Sonnenterrasse
- Shoppingvergnügen im **Gartencenter mit Baumschulsortiment** in bester Qualität

Öffnungszeiten:

Mitte März bis 31. Okt.: Mo–Sa 9–18 Uhr | So & Ftg. 10–17 Uhr  
 2. Nov. bis 22. Dez.: Mo–So 11:30–19 Uhr

Kittenberger Erlebnisgärten GmbH | Laabergstraße 15, 3553 Schiltern bei Langenlois  
 Tel.: +43 (0)2734/8228-0 | E-Mail: office@kittenberger.at [www.kittenberger.at](http://www.kittenberger.at)



**1+1**  
Eintrittskarte  
**GRATIS**

Mit diesem Gutschein erhalten Sie **zu einem Tageseintritt einen weiteren GRATIS** dazu!\*  
 Gutschein gültig von Mitte März bis 31. Oktober 2022. Einlösbar von Mo–Fr 9–18 Uhr.

\* Die günstigere Eintrittskarte ist gratis. Abgabe des Gutscheins an der Eintrittskasse. Keine Barablöse möglich und nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Name

E-Mail

Straße & Nr.

PLZ & Ort

Mit dem Einlösen dieses Gutscheins sind Sie damit einverstanden, dass Ihre angeführten personenbezogenen Daten von der Kittenberger Erlebnisgärten GmbH verarbeitet und gespeichert werden dürfen. Der Widerruf ist jederzeit möglich.





# SPORT & BEWEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH



**Allgemeiner Sportverband Österreichs,  
Landesverband NÖ (ASVÖ)**  
Laubeplatz 8—10/2/2+3, 1100 Wien  
01/604 17 60 [www.asvoe-noe.at](http://www.asvoe-noe.at)



**ASKÖ — Landesverband Niederösterreich**  
Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau  
02253/618 77 [www.askoenoe.at](http://www.askoenoe.at)



**Initiative »Tut gut!«**  
Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten  
02742/226 55 [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



**SPORTUNION Niederösterreich**  
Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten  
02742/205 [noe.sportunion.at](http://noe.sportunion.at)



**Landesverband Kneipp Niederösterreich**  
Otto Hahn-Siedlung 135/6/3, 3435 Erpersdorf  
0664/124 17 11 [www.kneippbund-noe.at](http://www.kneippbund-noe.at)

# DIE TÄGLICHEN 10

ALLE AUSGABEN DER BROSCHÜRE ERHÄLTlich UNTER  
[info@sportlandnoe.at](mailto:info@sportlandnoe.at)



Die Broschüren zum Download unter  
[www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10](http://www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10)



MEHR  
ÜBER UNS



[www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)



## IMPRESSUM

**Herausgeber, Medieninhaber & Copyright** Niederösterreich-Werbung GmbH,  
Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten.

**Inhaltliche und redaktionelle Leitung** Stefanie Kreml, Christina Bauer und Raffaella  
Gebhart. **Grafik und Layout** SpotOne Content & Communication, Verena Waldum.

**Fotos** Matthias Steibel. **Druck** flyeralarm.at

**Stand** Jänner 2022

Alle Angaben ohne Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.  
Für etwaige Druckfehler wird keine Haftung übernommen.