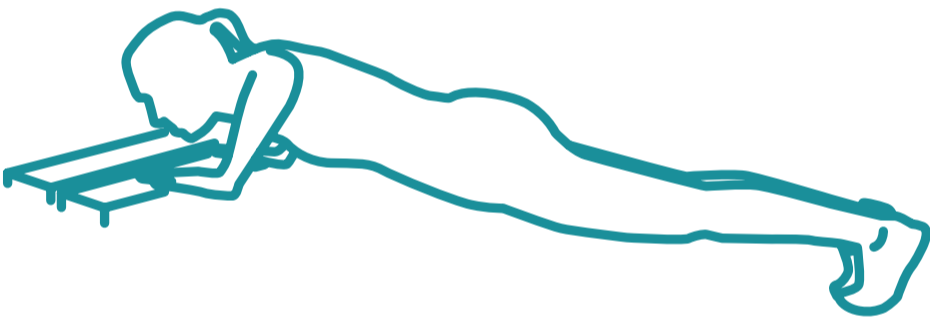
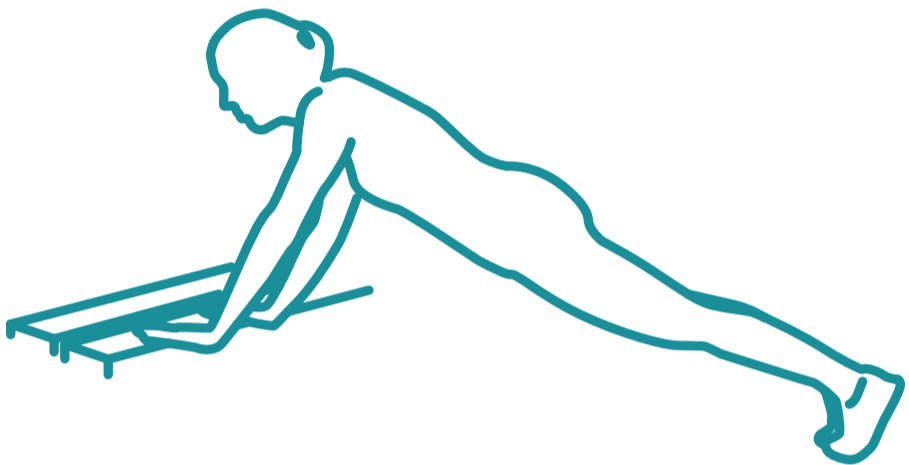


# STATION 1

## Liegestütz an der Bank

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stelle dich vor die Bank.
2. Positioniere die Hände schulterbreit auf der Bank und winkle die Arme leicht an.
3. Wandere mit den Füßen langsam nach hinten, bis dein gesamter Körper eine gerade Linie bildet.
4. Beuge deine Arme, senke dadurch den Oberkörper Richtung Bank ab und drücke dich durch langsames Strecken der Arme wieder nach oben.



### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Blick ist nach schräg unten gerichtet. Senke deinen Oberkörper nur soweit herab, dass du dich aus eigener Kraft wieder hochdrücken kannst. Spanne den Bauch und das Gesäß an, um den Rücken gerade zu halten.

### EINSTEIGER/-INNEN:

- 6 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE:

- 12 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

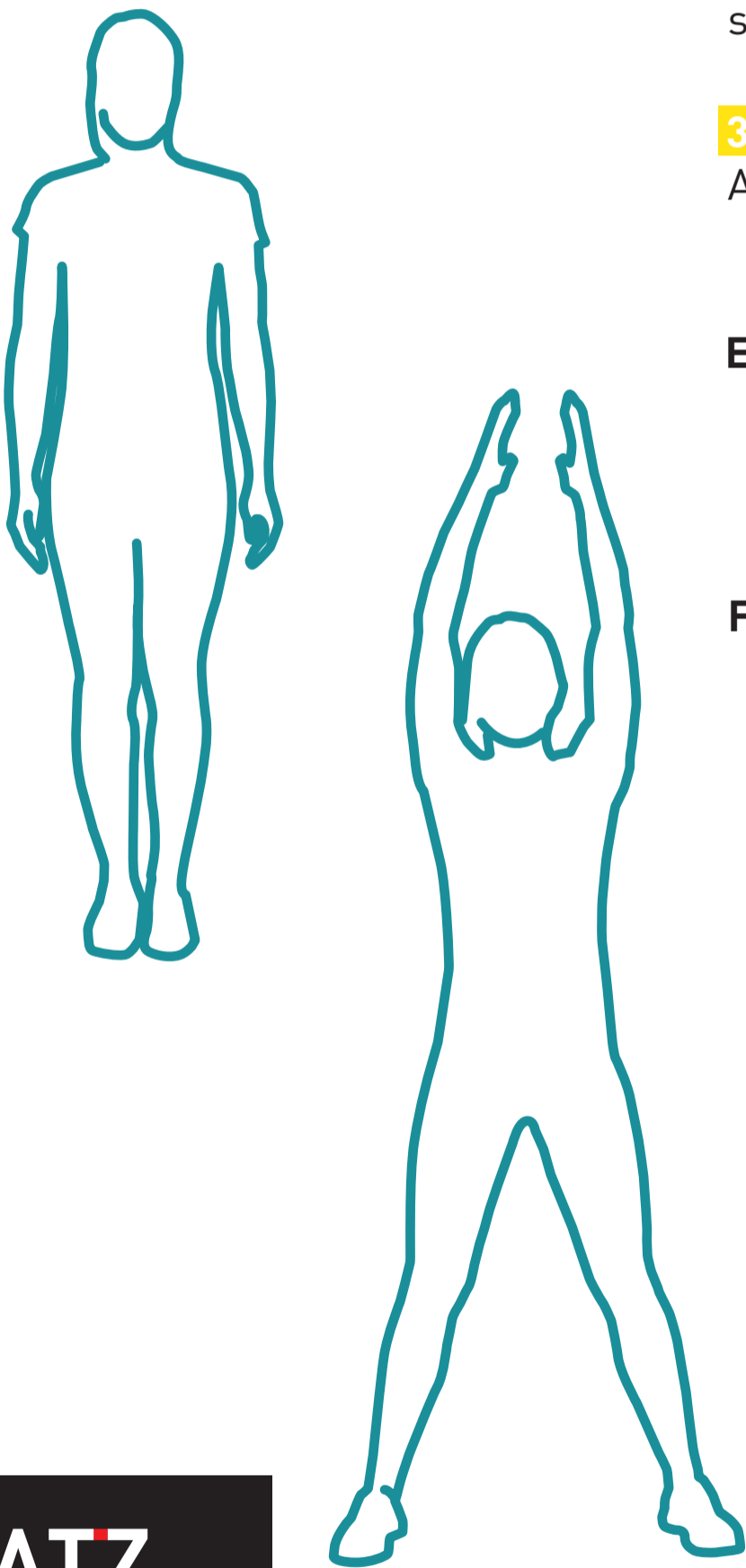
PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 2

## Hampelmann

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stehe mit geschlossenen Beinen aufrecht und halte die Arme seitlich am Körper.
2. Springe mit den Beinen auseinander und führe gleichzeitig die gestreckten Arme seitlich über den Kopf.
3. Springe dann wieder in die Ausgangsposition und senke die Arme.



### EINSTEIGER/-INNEN:

- 10 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Serien

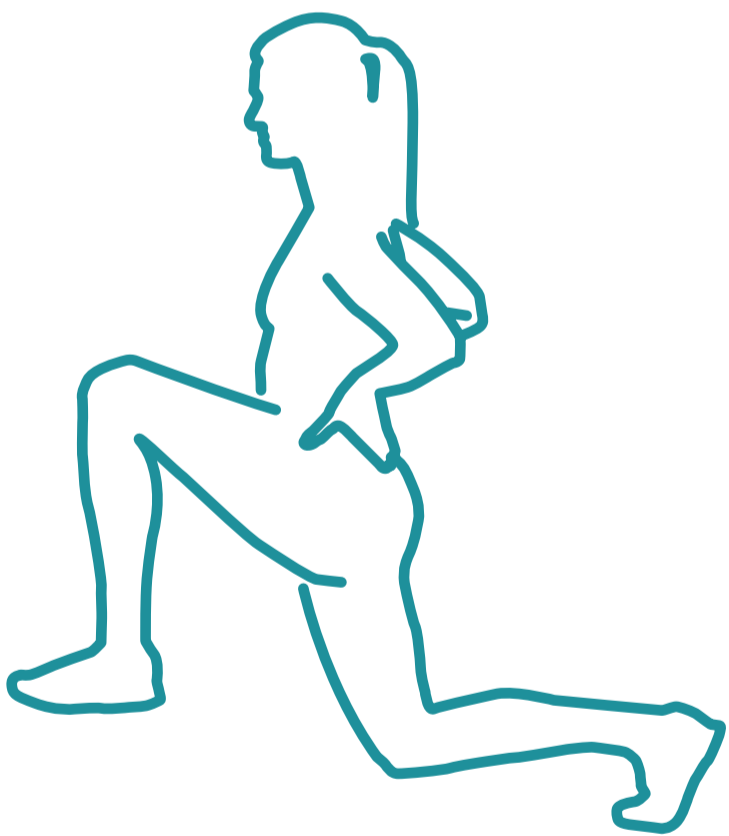
### FORTGESCHRITTENE:

- 20 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Serien

PLATZ  
ZITIEREN  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 3

## Ausfallschritte



### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Mache einen großen Schritt nach vorne, deine Fußspitzen zeigen ebenfalls nach vorne.
2. Bringe das hintere Knie in Richtung Boden.
3. Halte deinen Oberkörper aufrecht.
4. Drücke dich mit deinem vorderen Bein wieder ab, um den nächsten Schritt mit dem anderen Bein einzuleiten.
5. Nutze die Strecke bis zur nächsten Station für die Wiederholungen der Ausfallschritte.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deinen Oberkörper aufrecht und deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Das vordere Knie bleibt hinter der Fußspitze.

### EINSTEIGER/-INNEN:

- 6 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE:

- 12 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### VARIATION

Ist dir das zu leicht? Dann ziehe das hintere Bein im Anschluss an den Ausfallschritt möglichst weit in Richtung Brust. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

PLATZ  
ZU  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 4 Dehnung der Waden- muskulatur

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Begib dich zu einem Baum in der Nähe und stelle dich mit aufrechtem Oberkörper in Schrittstellung vor den Baum. Das vordere Bein ist leicht gebeugt und das hintere gestreckt. Mit den Armen stützt du dich am Baum vor dir ab.
2. Schiebe dein Becken vorsichtig nach vorne und spüre dadurch die Dehnung in der Wadenmuskulatur des hinteren Beins.

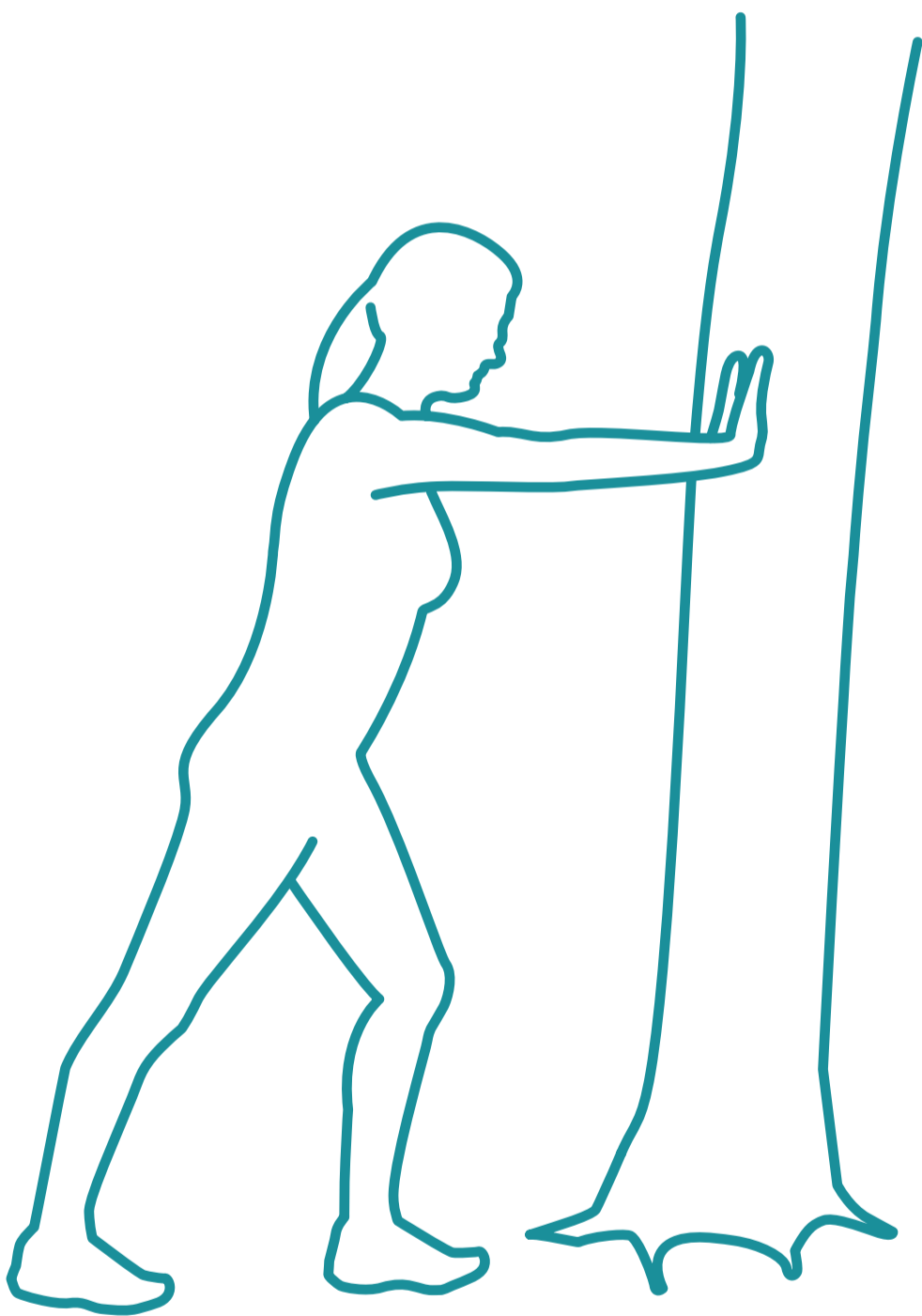
## HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Oberkörper bleibt aufrecht.

30 Sekunden

20 Sekunden Pause

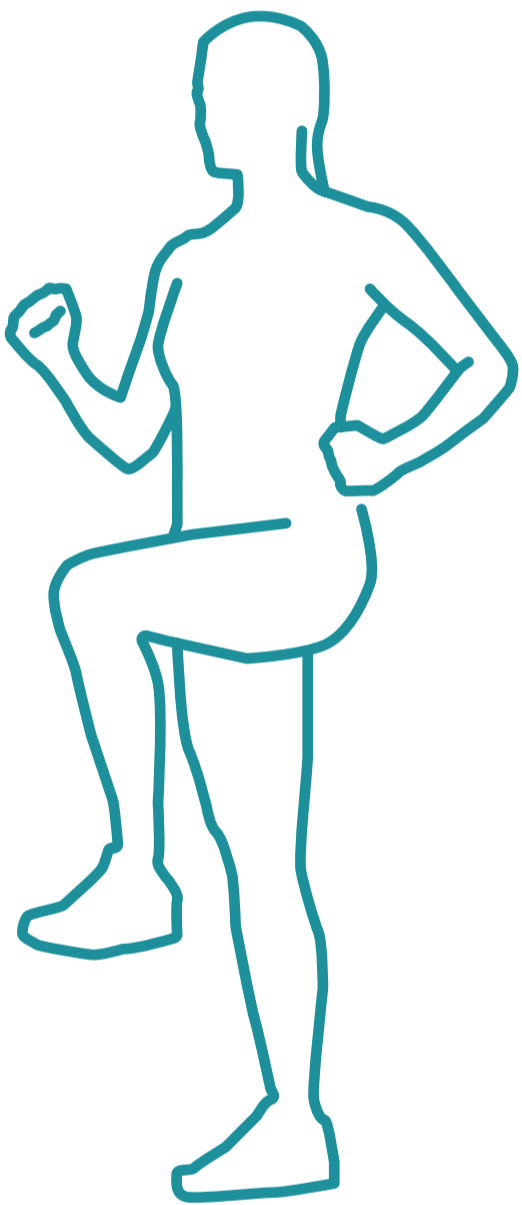
2 Durchgänge je Bein



PLATZ  
ZITIER  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 5

## Ellenbogen zum Knie



### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Ziehe dein linkes Knie nach oben. Führe gleichzeitig deinen rechten Ellenbogen diagonal vor dem Körper in Richtung Knie.
2. Setze dein linkes Bein wieder am Boden ab.
3. Ziehe dein rechtes Knie nach oben. Führe gleichzeitig deinen linken Ellenbogen diagonal vor dem Körper in Richtung Knie.
4. Setze dein rechtes Bein wieder am Boden ab.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Zügige, aber kontrollierte Durchführung.

### EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholungen  
60 Sekunden Pause  
2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen  
45 Sekunden Pause  
3 Durchgänge

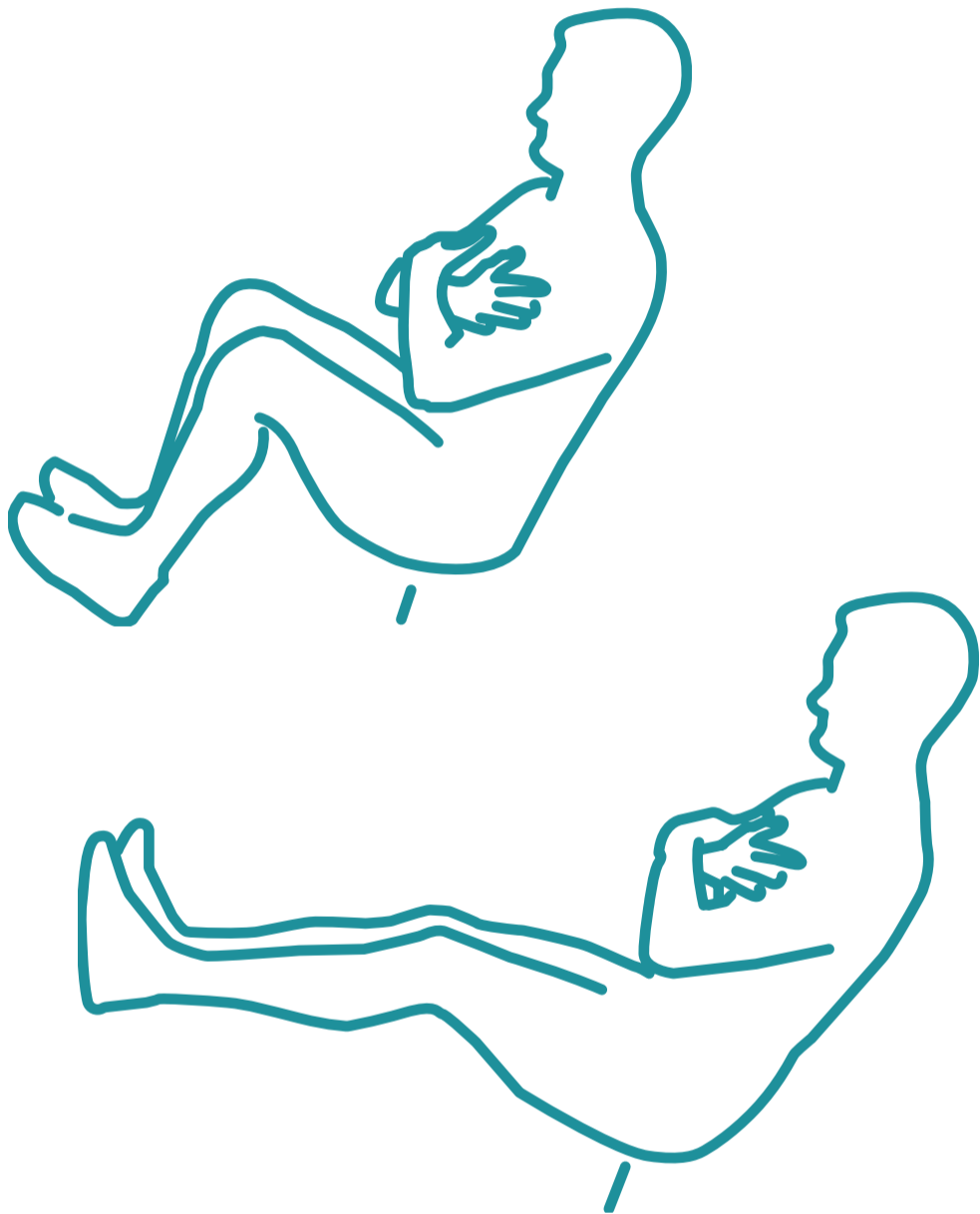
### VARIATION

Erhöhe die Geschwindigkeit.

PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 6

## Bauchübung auf der Bank



### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich auf die Bank.
2. Hebe nun beide Beine an und lehne dich leicht zurück. Die Arme sind vor dem Oberkörper überkreuzt.
3. Strecke die Beine nach vorne aus, während du dich mit dem Oberkörper weiter nach hinten lehnt.
4. Ziehe die Beine wieder an den Körper und richte den Oberkörper auf.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Rücken bleibt gerade und der Bauch angespannt. Benutze die Arme zum Ausbalancieren des Gleichgewichts. Atme weiter ruhig ein und aus!

### EINSTEIGER/-INNEN:

6 Wiederholung  
60 Sekunden Pause  
2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE:

12 Wiederholungen  
45 Sekunden Pause  
3 Durchgänge

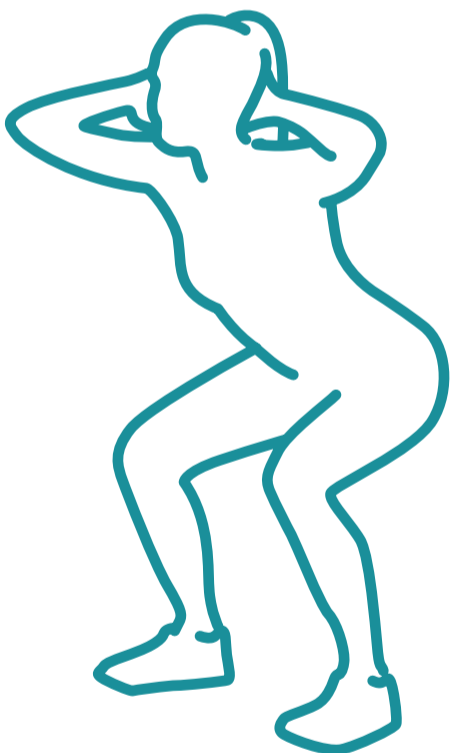
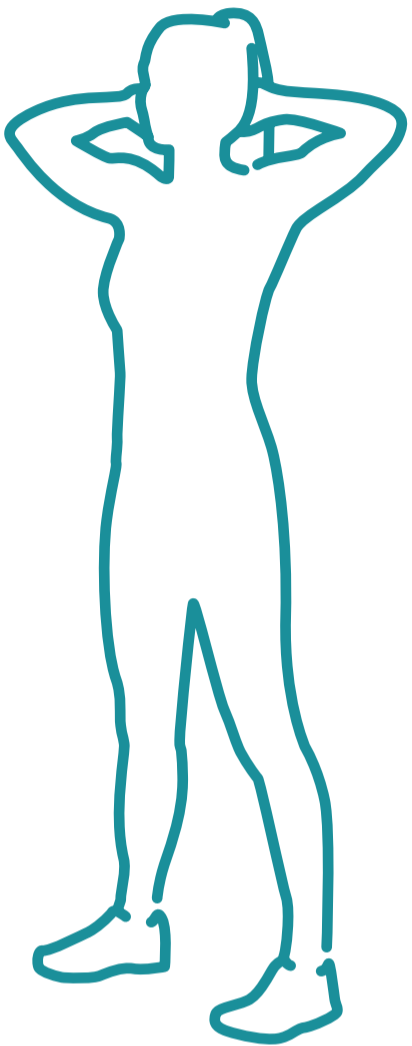
### VARIATION

Ist dir das zu schwer? Dann lass ´ einen Fuß am Boden stehen und hebe nur ein Bein an und strecke es nach vorne aus.

PLATZ  
ZITIEREN  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 7

## Kniebeugen



### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Nimm mit leicht nach außen gedrehten Füßen einen schulterbreiten Stand ein.
2. Die Arme sind im 90°-Winkel gebeugt und werden mit den Ellenbogen hinter dem Körper gehalten.
3. Ziehe die Schultern zurück und strecke deine gesamte Wirbelsäule, um den Rücken anzuspannen.
4. Senke nun langsam das Gesäß nach unten ab, als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen. Anschließend richtest du dich wieder auf.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Oberkörper bleibt aufrecht, der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Füße bilden eine Linie mit den Kniegelenken und der Hüfte. Das Gewicht wird auf dem gesamten Fuß verteilt.

### EINSTEIGER/-INNEN:

- 5 Wiederholung
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

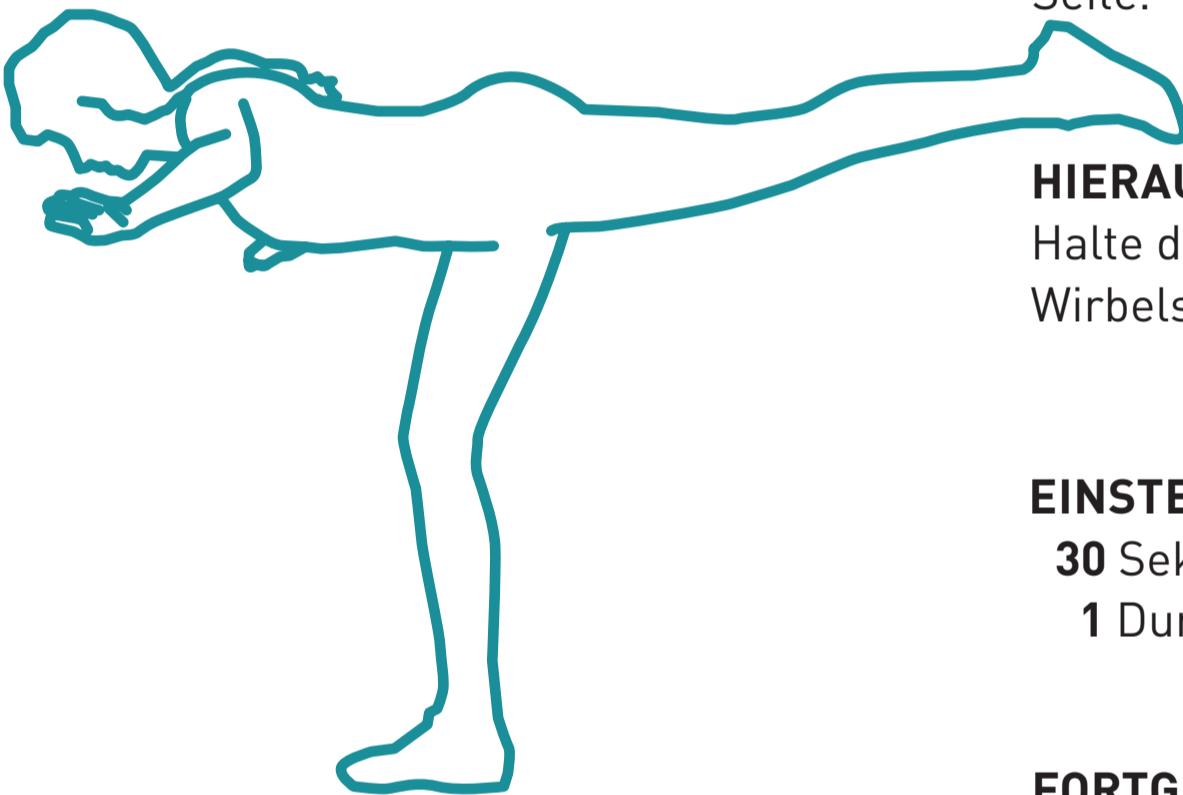
**PLATZ  
FRESH**  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 8

## Standwaage

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stehe aufrecht und verlagere dein Gewicht auf ein Bein und löse das andere Bein vom Boden. Strecke deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
2. Beuge dich nach vorne, strecke das freie Bein nach hinten und halte es in einer Linie mit dem Oberkörper parallel zum Boden. Wechsle nach der angegebenen Zeit die Seite.



### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt angespannt.

### EINSTEIGER/-INNEN:

30 Sekunden

1 Durchgang

### FORTGESCHRITTENE:

45 Sekunden

20 Sekunden Pause

2 Durchgänge

### VARIATION

Ist es dir zu schwer? Strecke deine Arme nach vorne und stütze dich mit den Händen am Baum ab.

Ist es dir zu leicht? Strecke die Arme nach vorne aus und mache dich möglichst lang.

PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN