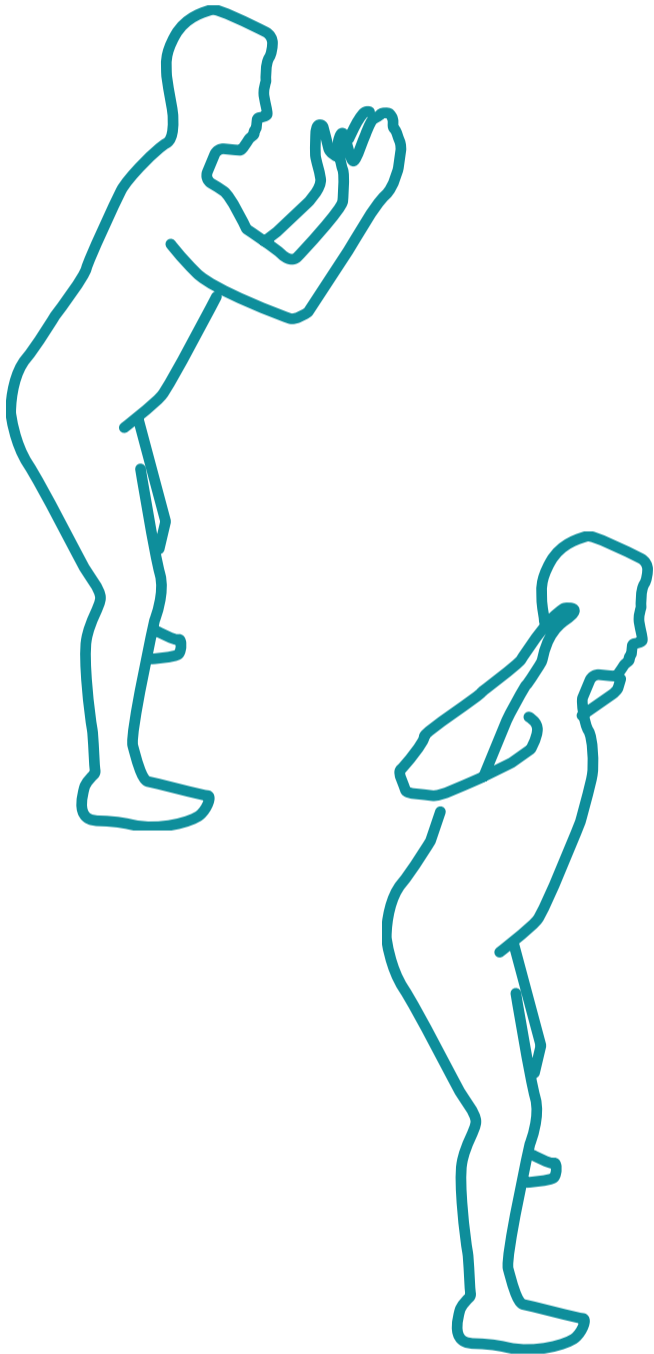


# STATION 1 Butterfly Reverse

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Du stehst stabil, mit leicht gebeugten Beinen und leicht nach vorne geneigtem Oberkörper.
2. Winkle deine Arme auf Schulterhöhe zu 90° an. Die Hände befinden sich dabei vor deinem Kopf auf Augenhöhe und die Daumen zeigen zum Gesicht.
3. Bewege nun deine Arme aus dieser Position seitlich in Richtung Rücken und führe so deine Schulterblätter zusammen.
4. Halte diese Position kurz und führe dann deine Arme zurück in die Ausgangsstellung.



### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Achte darauf, die Schulterblätter gezielt zusammen zu führen.

### EINSTEIGER/-IN:

- 6 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

- 12 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

PLATZ  
ZU  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 2

## Liegestütze an der Mauer

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stelle dich vor die Mauer.
2. Positioniere die Hände schulterbreit auf der Mauer 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 Mauer ab und drücke dich durch langsames Strecken der Arme wieder nach oben.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

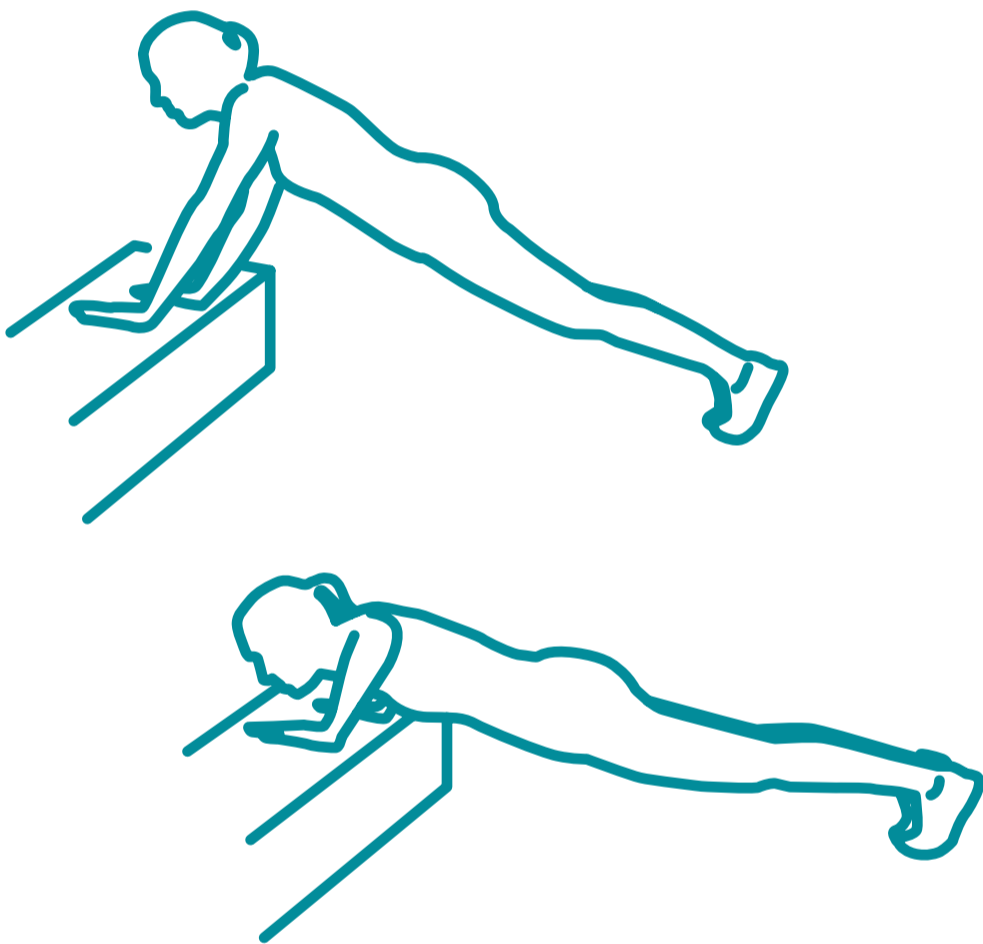
Der Blick ist nach schräg unten gerichtet. Senke deinen Oberkörper nur soweit herab, dass du dich aus eigener Kraft wieder hochdrücken kannst. Spanne den Bauch und das Gesäß an, um den Rücken gerade zu halten.

### EINSTEIGER/-IN:

- 6 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

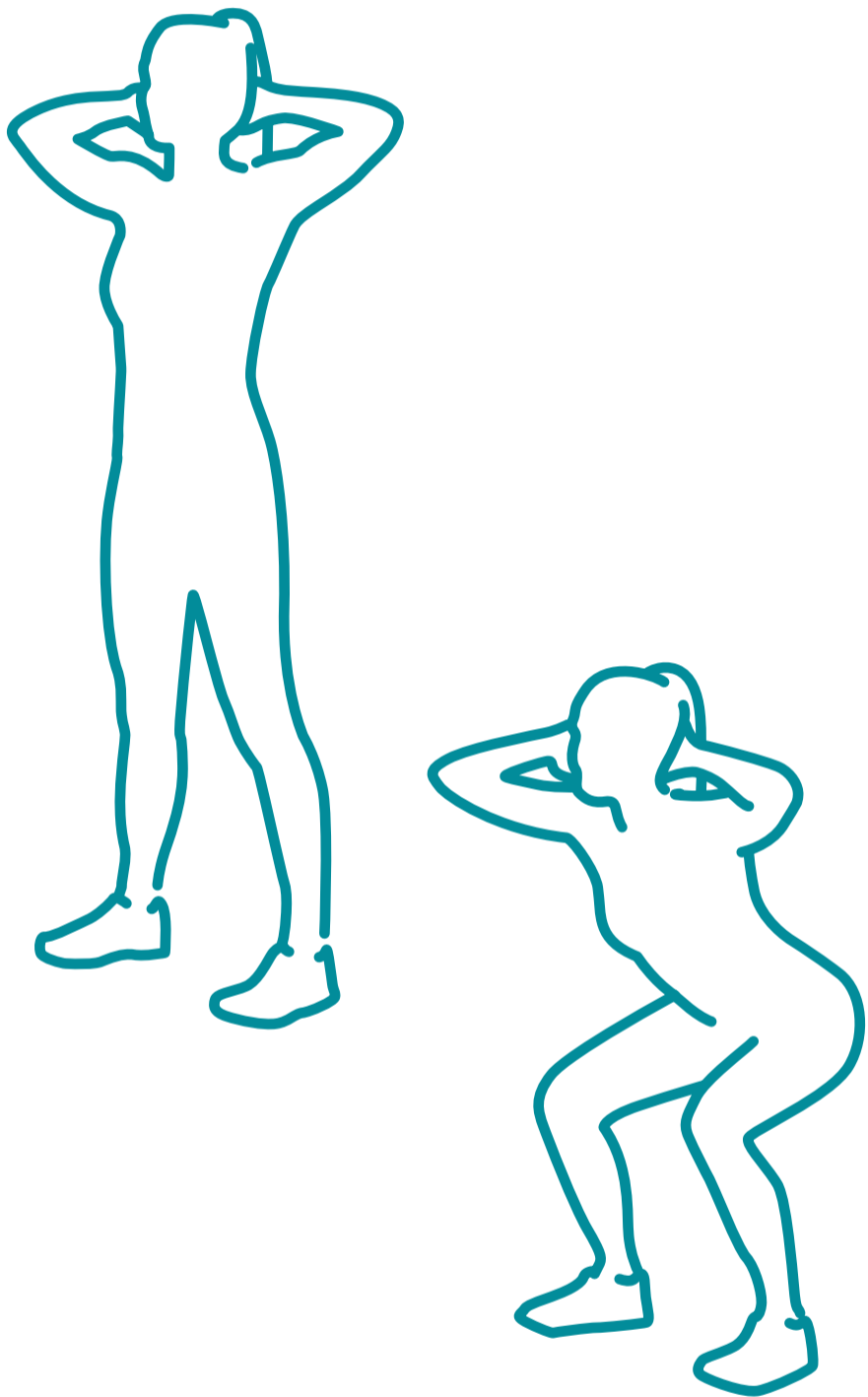
- 12 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge



PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 3

## Kniebeuge



### 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/-IN:

- 5 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

- 15 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

PLATZ  
ZU  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 4 Bauchübung im Sitzen auf der Mauer



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich auf die Mauer.
2. Hebe nun die Beine an und lehne dich leicht zurück. Die Arme sind überkreuzt vor dem Oberkörper.
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.

## EINSTEIGER/-IN:

- 6 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

## FORTGESCHRITTENE/-R:

- 12 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

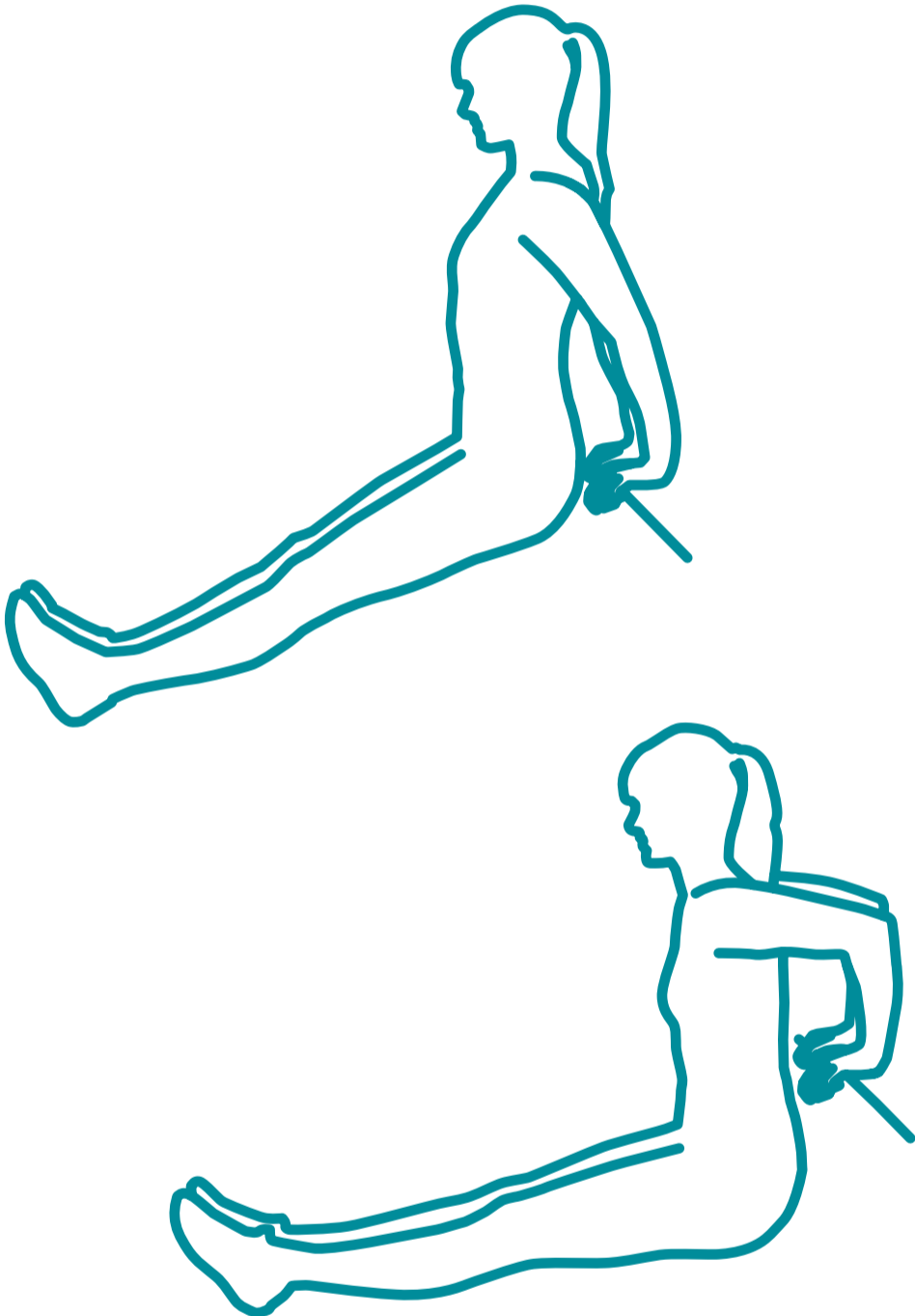
PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 5

## Dips an der Mauer

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stütze dich mit den Händen auf der Mauer ab. Strecke deine Beine. Die Fersen haben Kontakt zum Boden.
2. Beuge die Arme und senke den Oberkörper Richtung Boden. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten.
3. Drücke dich wieder nach oben und strecke die Arme.



### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deine Arme beim Strecken leicht angewinkelt.

### EINSTEIGER/-IN:

- 5 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### VARIATION

Ist dir das zu schwer? Dann stelle deine Beine im 90°-Winkel auf den Boden.

PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 6

## Steigungsläufe

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Laufe oder gehe zügig die Steigung bergauf und langsam wieder bergab.
2. Versuche deine Geschwindigkeit konstant zu halten.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Wähle die für dich passende Lauf- oder Gehgeschwindigkeit.

### EINSTEIGER/-IN:

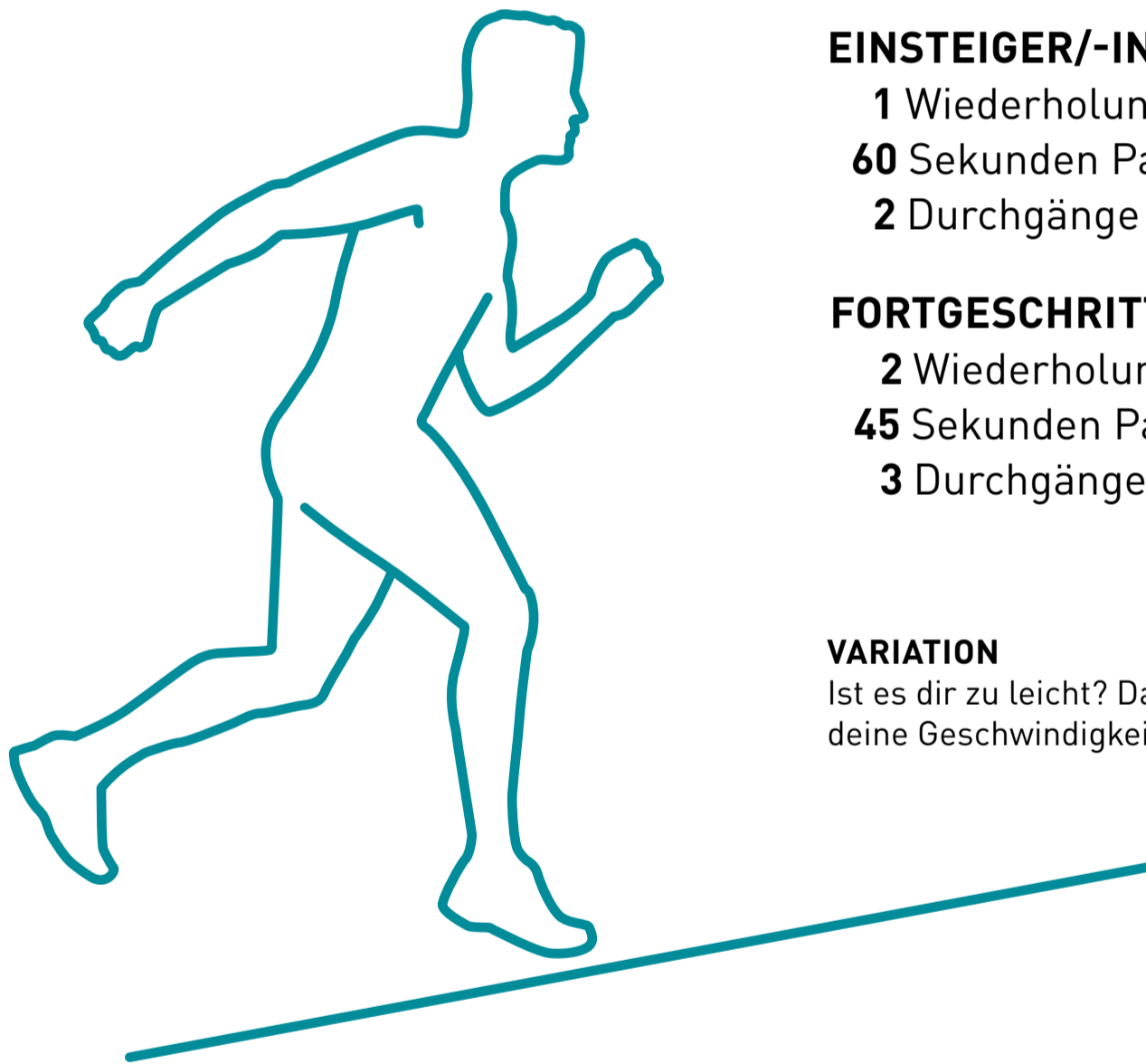
- 1 Wiederholung
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

- 2 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann steigere deine Geschwindigkeit.



PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 7 Der Krieger

## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
2. Mache mit den Beinen eine möglichst große Grätsche. Drehe einen Fuß nach außen und beuge dieses Bein so weit, dass das Knie über der Ferse ist.
3. Achte bei der Übung bewusst auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung.
4. Wechsle nach der angegebenen Zeit die Seite.



### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte die Körperspannung und strecke deinen Rücken.

### EINSTEIGER/-IN:

30 Sekunden

1 Durchgang

### FORTGESCHRITTENE/-R:

45 Sekunden

1 Durchgang

### VARIATION

Verändere deinen Atemrhythmus.

Atme 5 Sekunden möglichst tief durch die Nase ein und 5 Sekunden durch den Mund wieder aus.

PLATZ  
ZU  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN

# STATION 8

## Treppenläufe



### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Nimm vor der Treppe deine Startposition ein.
2. Laufe oder gehe die Treppenstufen zügig hoch.
3. Nimm mit jedem Schritt eine neue Stufe.
4. Laufe oder gehe die Treppe langsam wieder herunter.

### HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Konzentriere dich, damit du nicht stolperst.

### EINSTEIGER/-IN:

- 2 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

### FORTGESCHRITTENE/-R:

- 3 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

### VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann steigere deine Geschwindigkeit.

PLATZ  
LEBEN  
BEWEGE DEIN LEBEN