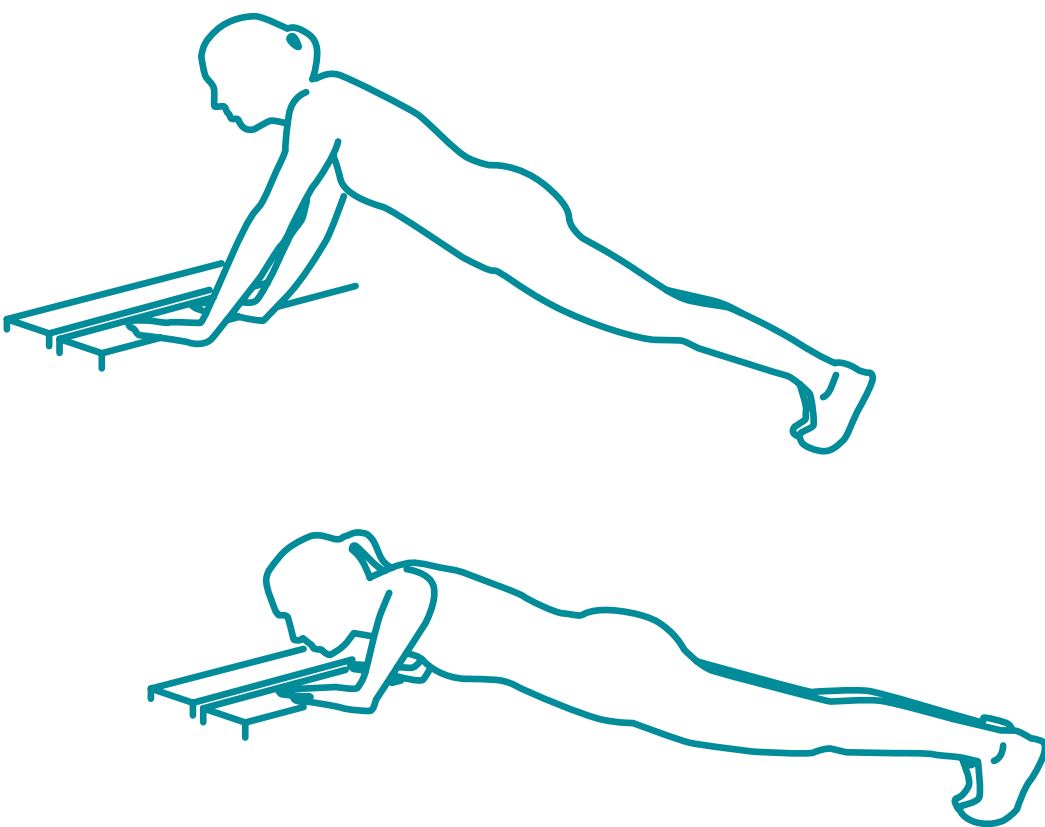


STATION 1 Liegestütz an der Bank

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 so weit 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
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 2

Seitwärtslaufen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Gehe mit links einen Schritt zur Seite, führe das rechte Bein ran, hüpfе auf dieses und gehe erneut einen Schritt mit dem linken Bein zur Seite.
2. Schwingе die Arme seitlich mit. Die Arme sind geöffnet, wenn du die Beine auseinanderstellst. Sie werden zusammengeführt, wenn die Beine geschlossen werden.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

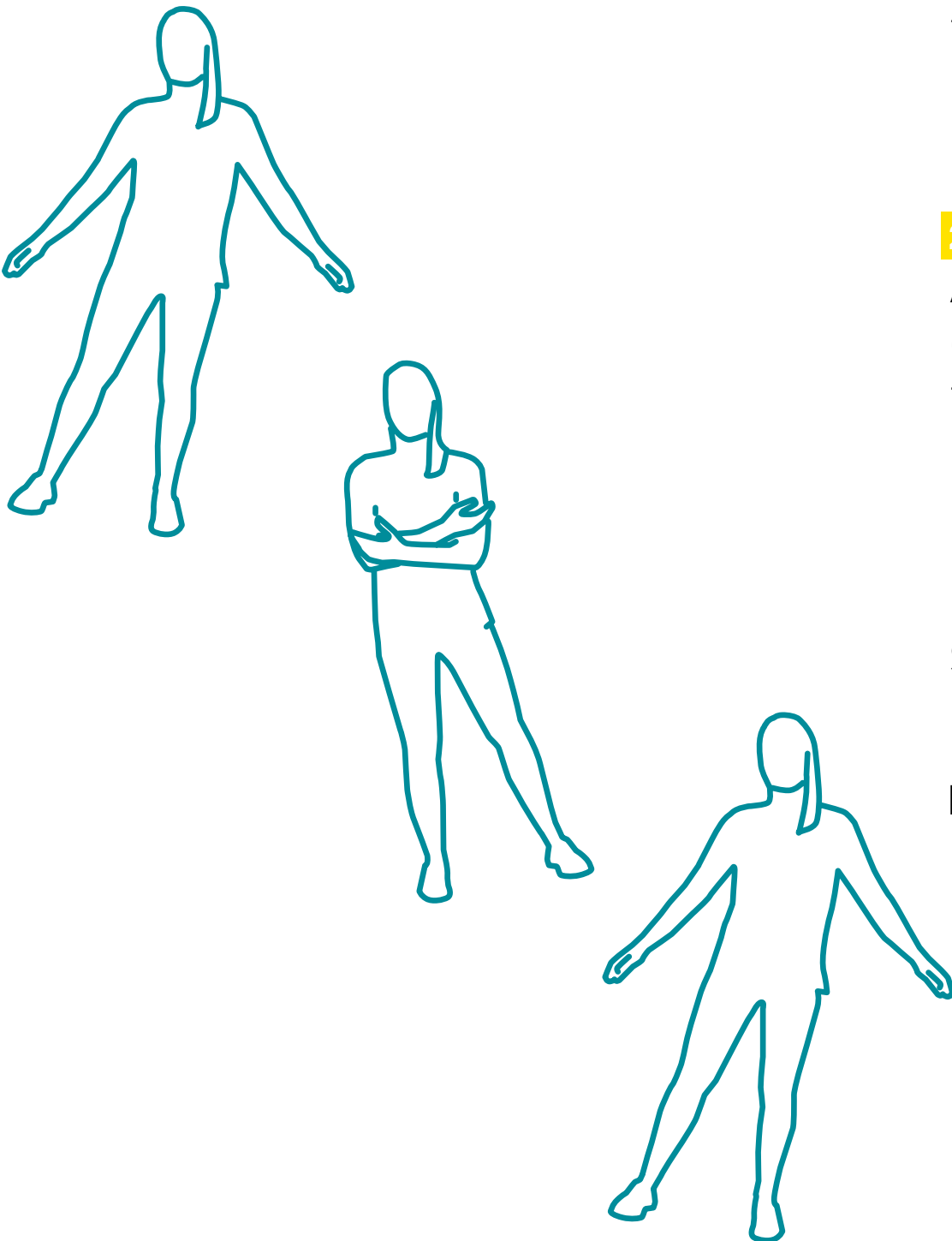
Richte deinen Rumpf auf und halte deine Schultern tief.

EINSTEIGER/-INNEN:

30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge



PLATZ
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 3

Beinpresse

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich auf den Sitz und stelle die Beine an die Querstreben, so dass du einen Kniewinkel von ca. 90° erreichst.
2. Halte dich mit den Händen an den Griffen neben dem Sitz fest.
3. Bringe die Beine nahezu in die Streckung und beuge die Beine anschließend wieder.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte mit deinem Rücken und Gesäß Kontakt zur Auflagefläche. Achte auf einen Kniewinkel von ca. 90° in der Ausgangsposition.

EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

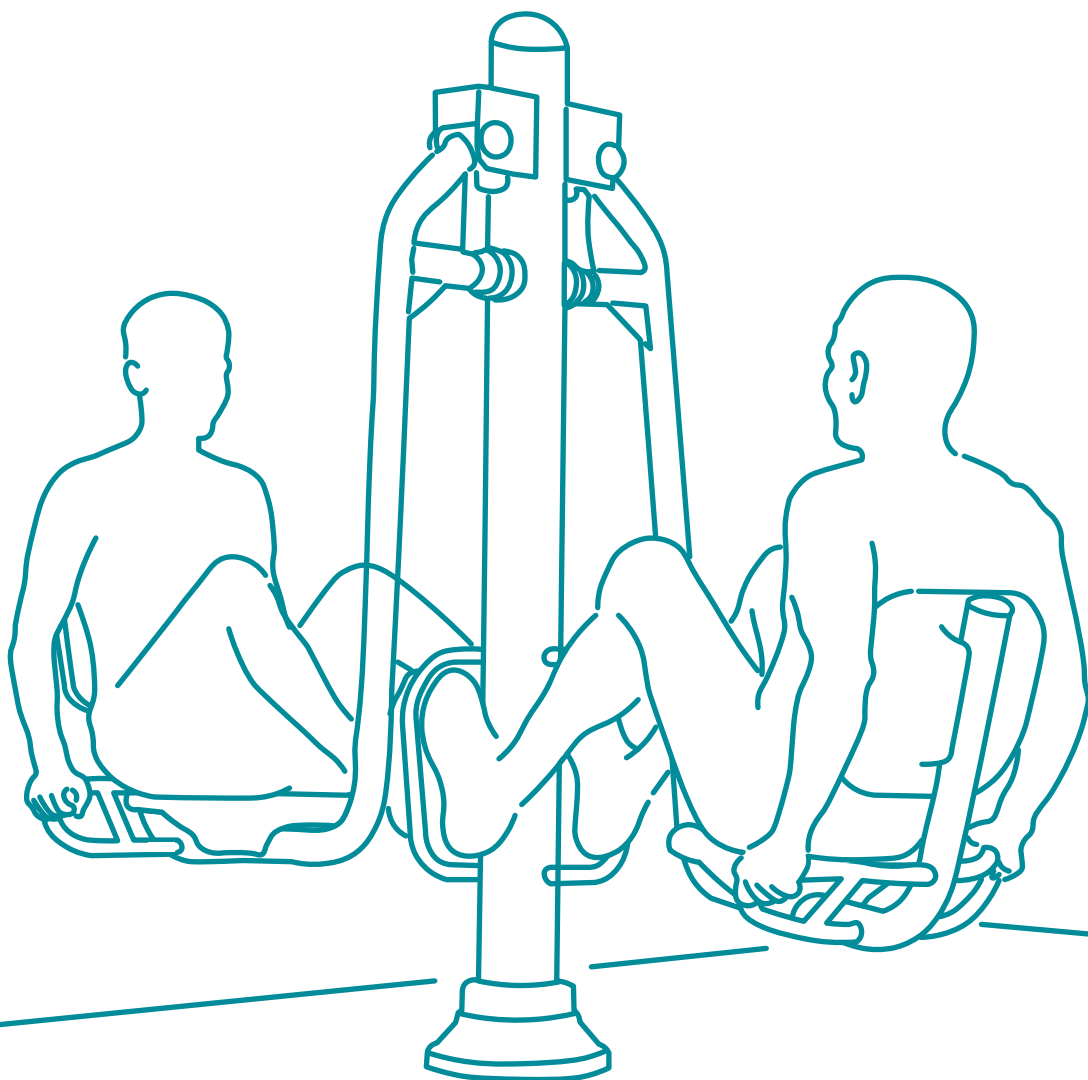
FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

Ist dir das zu leicht?

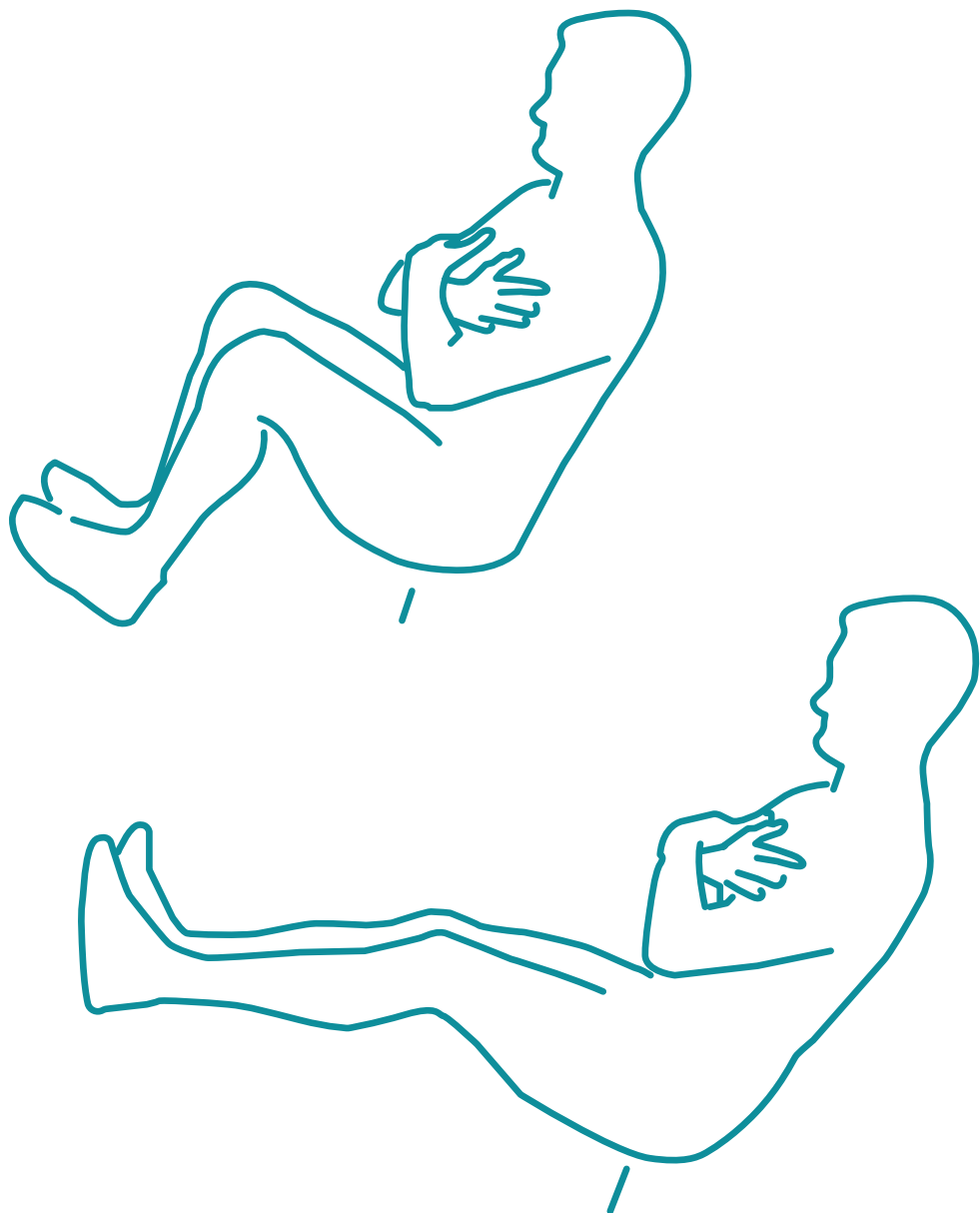
Dann verlagere dein Gewicht mehr auf ein Bein oder führe die Übung komplett einbeinig aus.



PLATZ
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 4

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

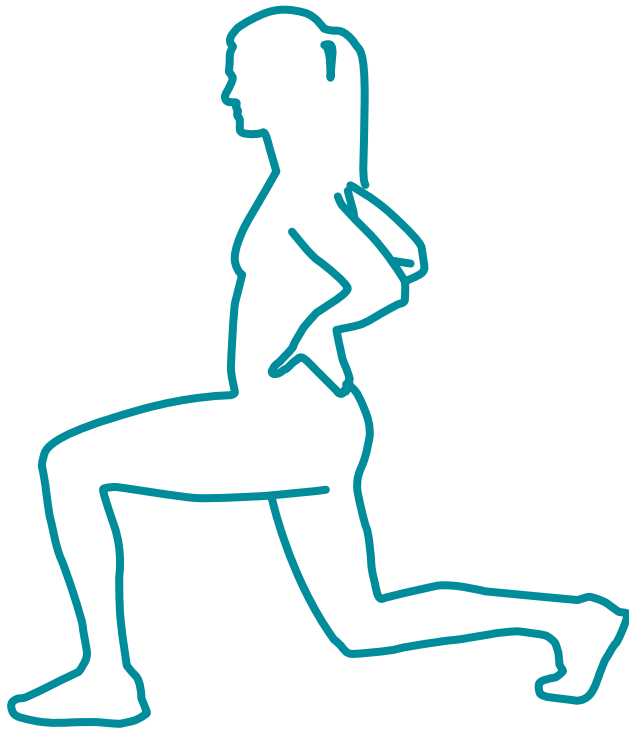
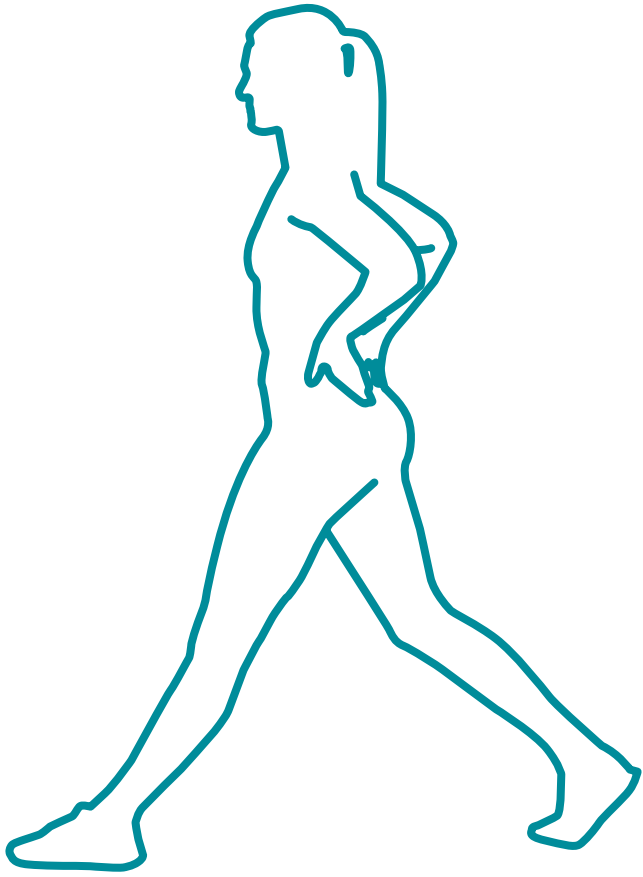
VARIATION

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
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 5

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:

- 5 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
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 6 Wechselsprünge (Boulebahn)

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Platziere einen Fuß am Rand der Boulebahn. Der andere Fuß steht fest am Boden. Deine Körperhaltung ist aufrecht.
2. Drücke dich nun mit beiden Füßen ab und wechsle in der Luft die Position deiner Beine und Füße, sodass der andere Fuß am Rand der Boulebahn platziert wird.
3. Deine Arme schwingen seitlich mit und unterstützen die Bewegung.



HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deinen Oberkörper aufrecht und deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme sind leicht angewinkelt.

EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

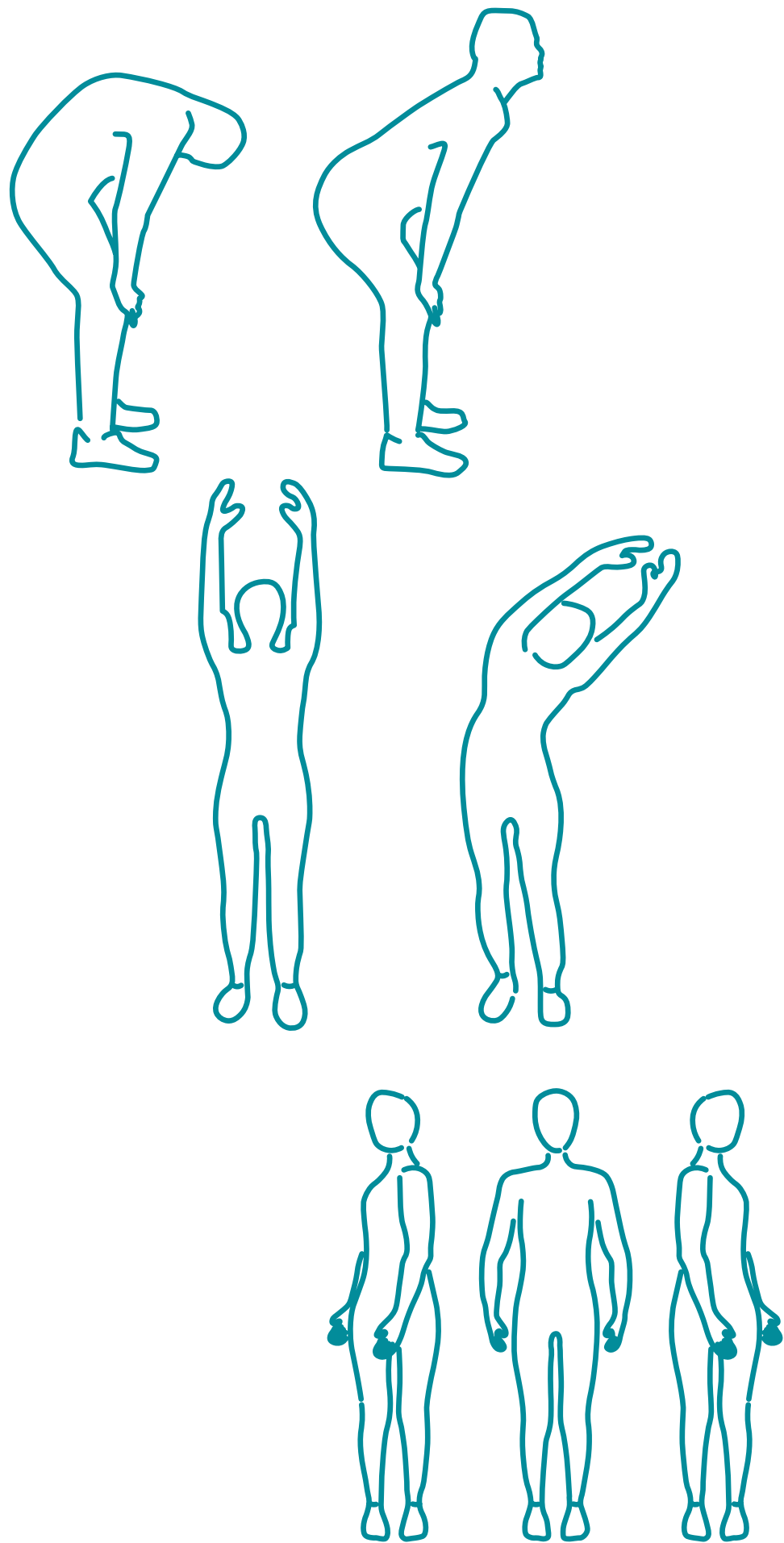
Ist es dir zu schwer?

Dann gehe in folgender Reihenfolge hoch und runter: Rechter Fuß hoch, linker Fuß hoch, rechter Fuß runter und linker Fuß runter.

PLATZ
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 7

Mobilisation



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stütze deine Hände auf deinen Knien ab, stehe mit geraden Rücken und leicht gebeugten Beinen. Dein Blick ist nach vorne gerichtet. Mache jetzt deinen Rücken rund, einen „Katzenbuckel“ und bewege dein Kinn in Richtung Brust.
2. Stelle dich aufrecht hin und strecke deine Arme nach oben. Lasse deine Arme langsam nach rechts kippen. Komm' wieder in die Mitte und kippe dann deine Arme nach links.
3. Stelle dich aufrecht hin und lasse deine Arme locker hängen. Drehe deinen Oberkörper langsam nach hinten und gucke mit dem Kopf über deine Schulter. Komm' wieder in die Mitte und drehe dich langsam zur anderen Seite.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Mache langsam und geführte Bewegungen, bis zu deinem Bewegungslimit. Die Übung sollte dir zu jeder Zeit guttun!

EINSTEIGER/-INNEN/ FORTGESCHRITTENE:

- 8-10 Wiederholungen je Übung
- 45 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge/Übung

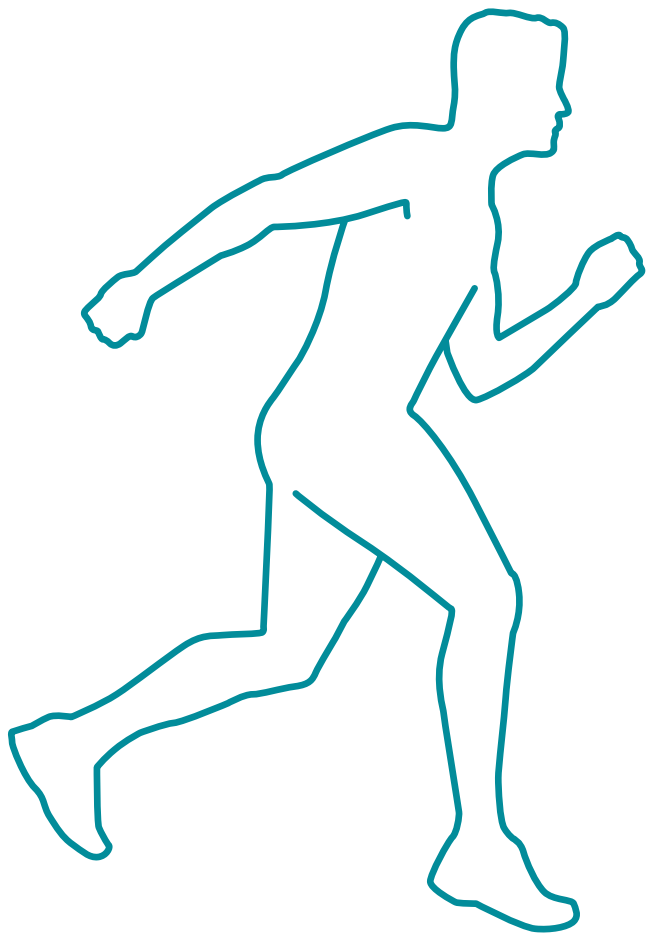


STATION 8

Steigerungslauf

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Laufe oder gehe zügig über die Wiese.
2. Versuche deine Geschwindigkeit langsam zu steigern, bis du deine maximale Geschwindigkeit erreichst.



HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Wähle die Geschwindigkeit nach eigenem Belastungsempfinden und starte im moderaten Tempo. Atme ruhig und gleichmäßig!

EINSTEIGER/-INNEN:

- 2 Läufe
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 3 Läufe
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

VARIATION

Ist es dir zu leicht?

Dann halte deine maximale Geschwindigkeit etwas länger.

PLATZ
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN