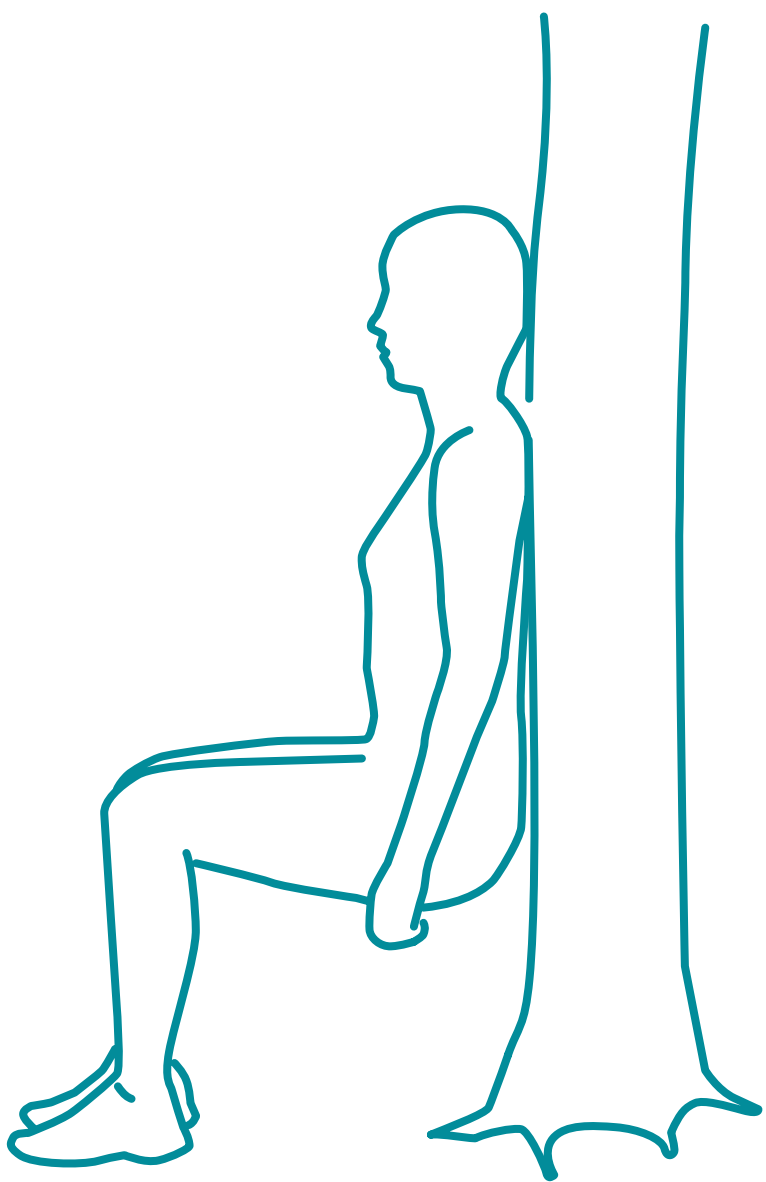


STATION Baumsitz



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stell ' dich im hüftbreiten Stand mit dem Rücken an den Baum.
2. Wandere nun mit den Füßen nach vorne und lasse den Rücken an dem Baum hinuntergleiten.
3. Stoppe, wenn die Kniegelenke über den Knöcheln sind und sich ein 90°-Winkel im Kniegelenk befindet.
4. Halte diese Position.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Rücken bleibt in Kontakt zum Baum. Die Füße stehen fest am Boden und deine Oberschenkel sind parallel zum Boden.

EINSTEIGER/-INNEN:

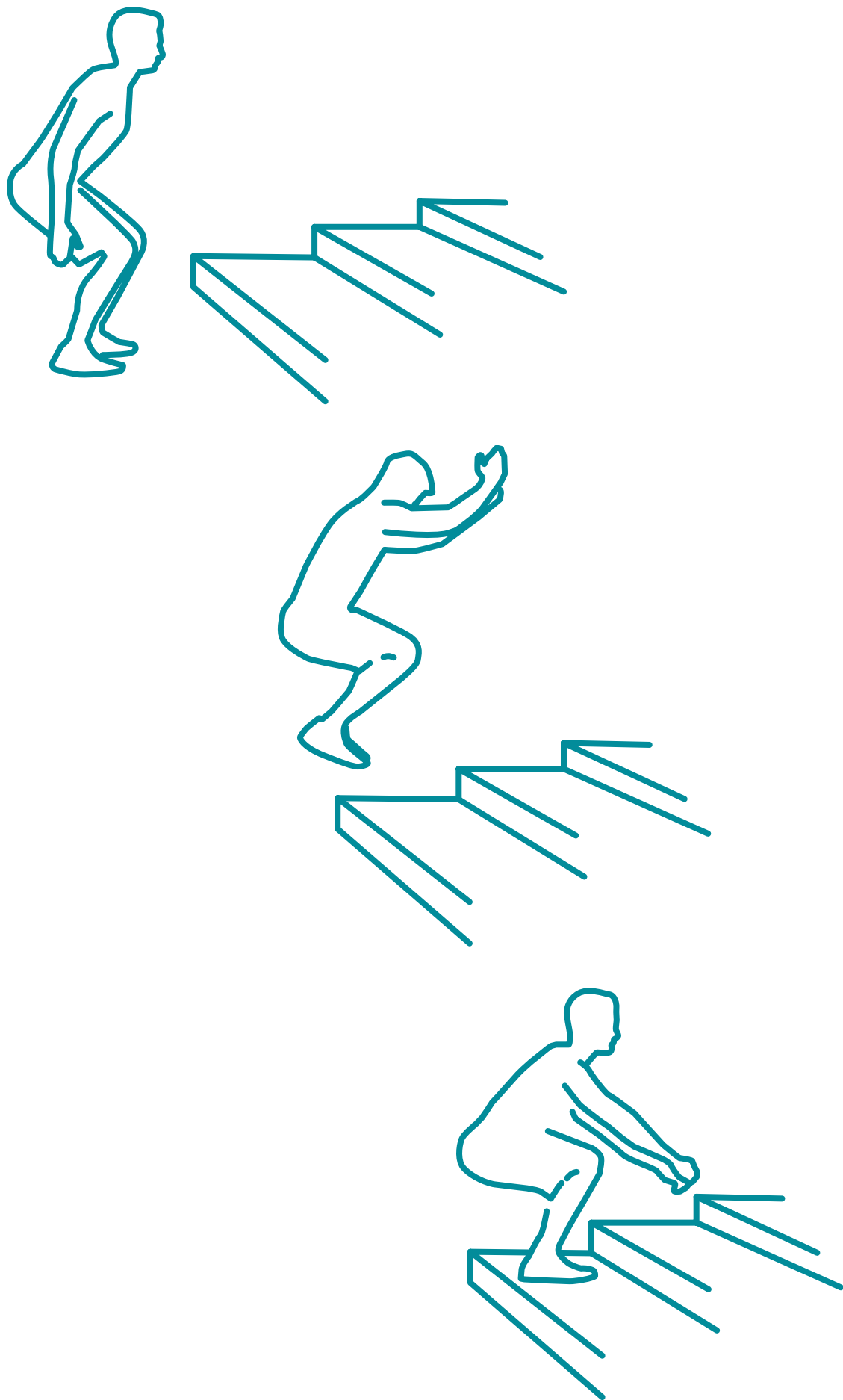
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

PLATZ
FEST
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Squatjumps



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Steh ´ aufrecht im schulterbreiten Stand vor der untersten Stufe.
2. Senke dein Gesäß nach hinten unten ab. Beuge die Knie und halte den Rücken gerade.
3. Drücke dich explosiv nach oben und springe ab.
4. Lande weich auf beiden Füßen mit leicht gebeugten Knien.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Konzentriere dich, damit du nicht stolperst.

EINSTEIGER/-INNEN:

5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

Ist dir das zu leicht?

Dann steigere die Geschwindigkeit oder nutze eine Stelle, an der die Stufe höher ist.

**PLATZ
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Treppenlauf



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Konzentriere dich, damit du nicht stolperst.

EINSTEIGER/-INNEN:

Gehen so weit wie gewünscht.

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

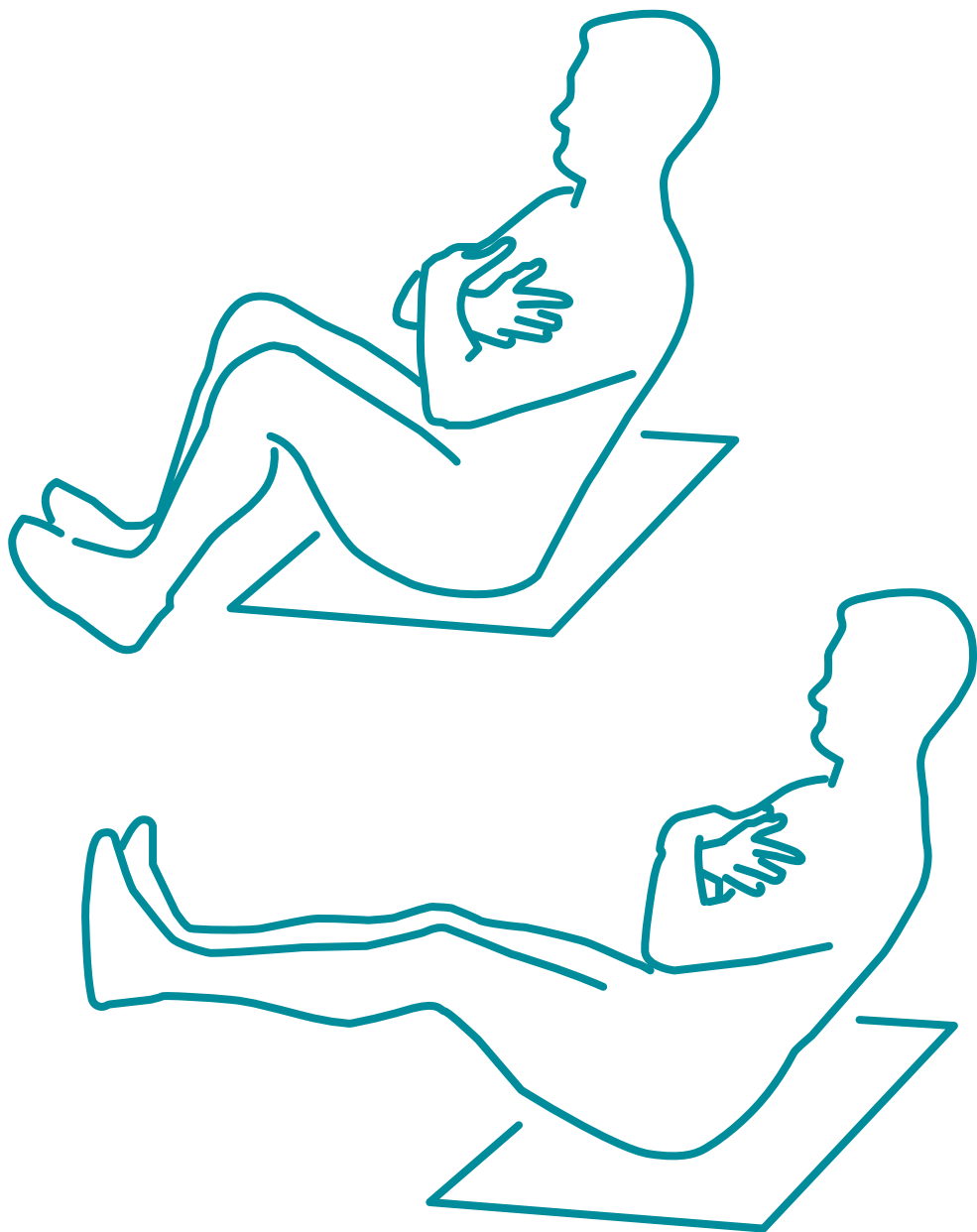
Laufen so weit wie gewünscht.

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

**PLATZ
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Bauchübung



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setz ´ dich im vorderen Bereich der Sitzfläche auf die Bank.
2. Heb ´ beide Beine an und lehne dich mit geradem Rücken leicht zurück. Kreuze die Arme vor dem Oberkörper.
3. Strecke die Beine nach vorne aus, während du dich mit dem Oberkörper weiter nach hinten lehnst.
4. Ziehe die Beine wieder an den Körper und richte den Oberkörper auf.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Bauch ist angespannt und Rücken gerade. Atme ruhig ein und aus.

EINSTEIGER/-INNEN:

6 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

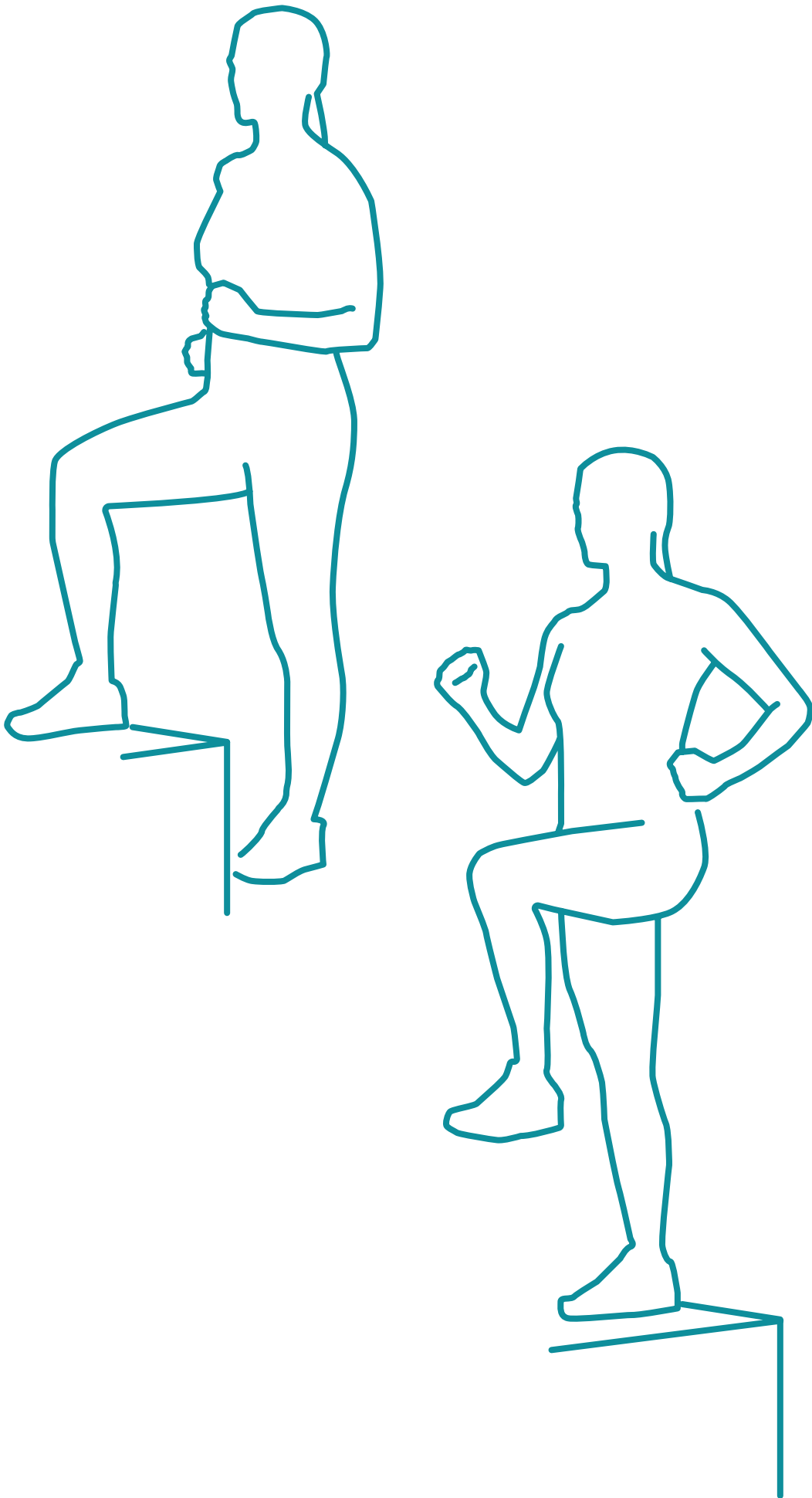
12 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

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

**PLATZ
TUSH**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Step-Ups



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stell ´ dich vor den Stein.
2. Geh ´ diesen in folgender Reihenfolge hoch und runter: Rechter Fuß hoch, linker Fuß hoch, rechter Fuß runter und linker Fuß runter.
3. Benutze nach jeder Wiederholung den jeweils anderen Fuß zum Starten.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Der Oberkörper bleibt aufrecht und zieh die Knie richtig hoch.

EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

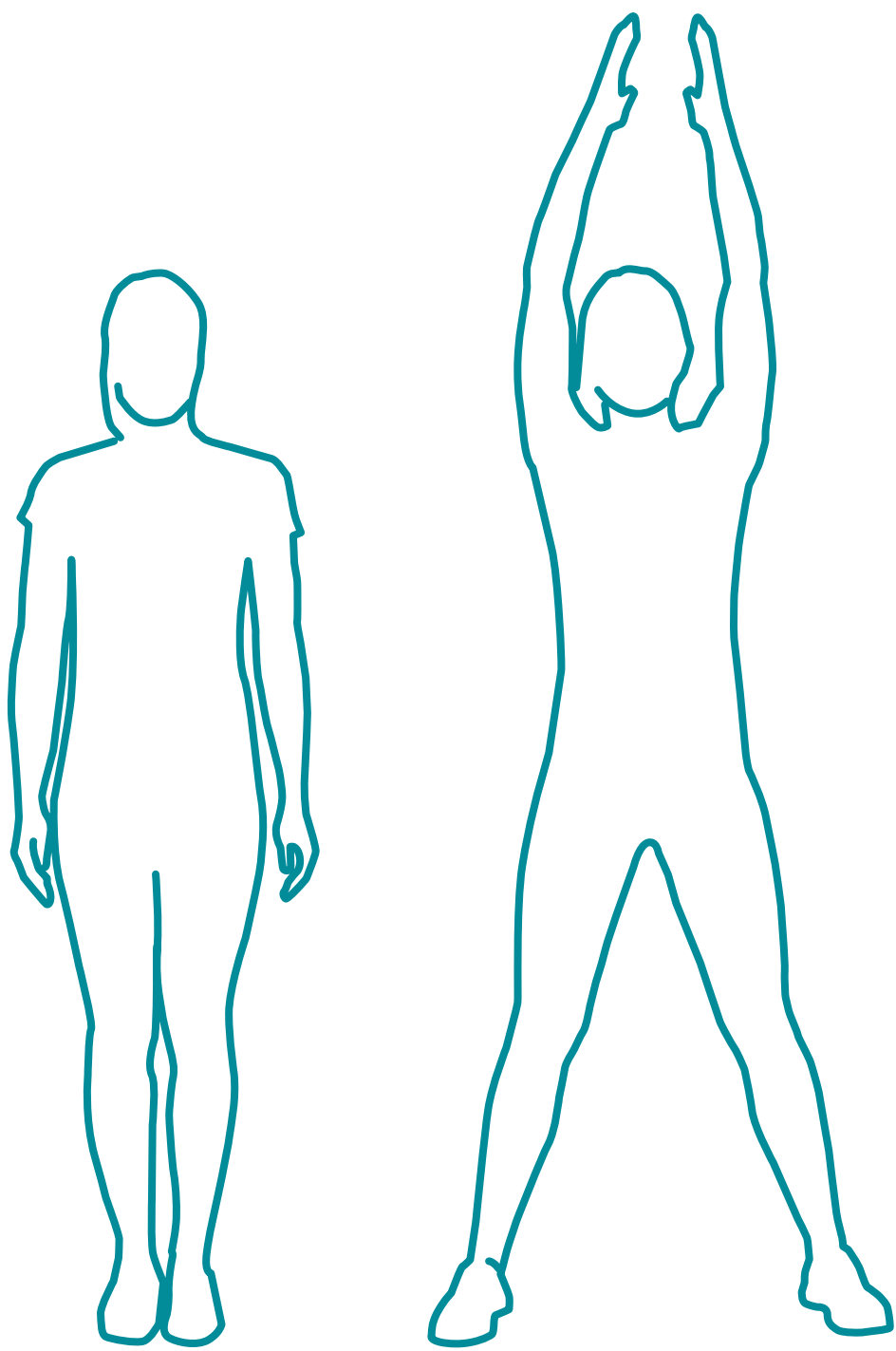
VARIATION

Ist es dir zu leicht?

Dann erhöhe die Geschwindigkeit oder tippe immer im Wechsel den rechten und linken Fuß auf den Stein und erhöhe dabei die Geschwindigkeit.

**PLATZ
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Hampelmann



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

20 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

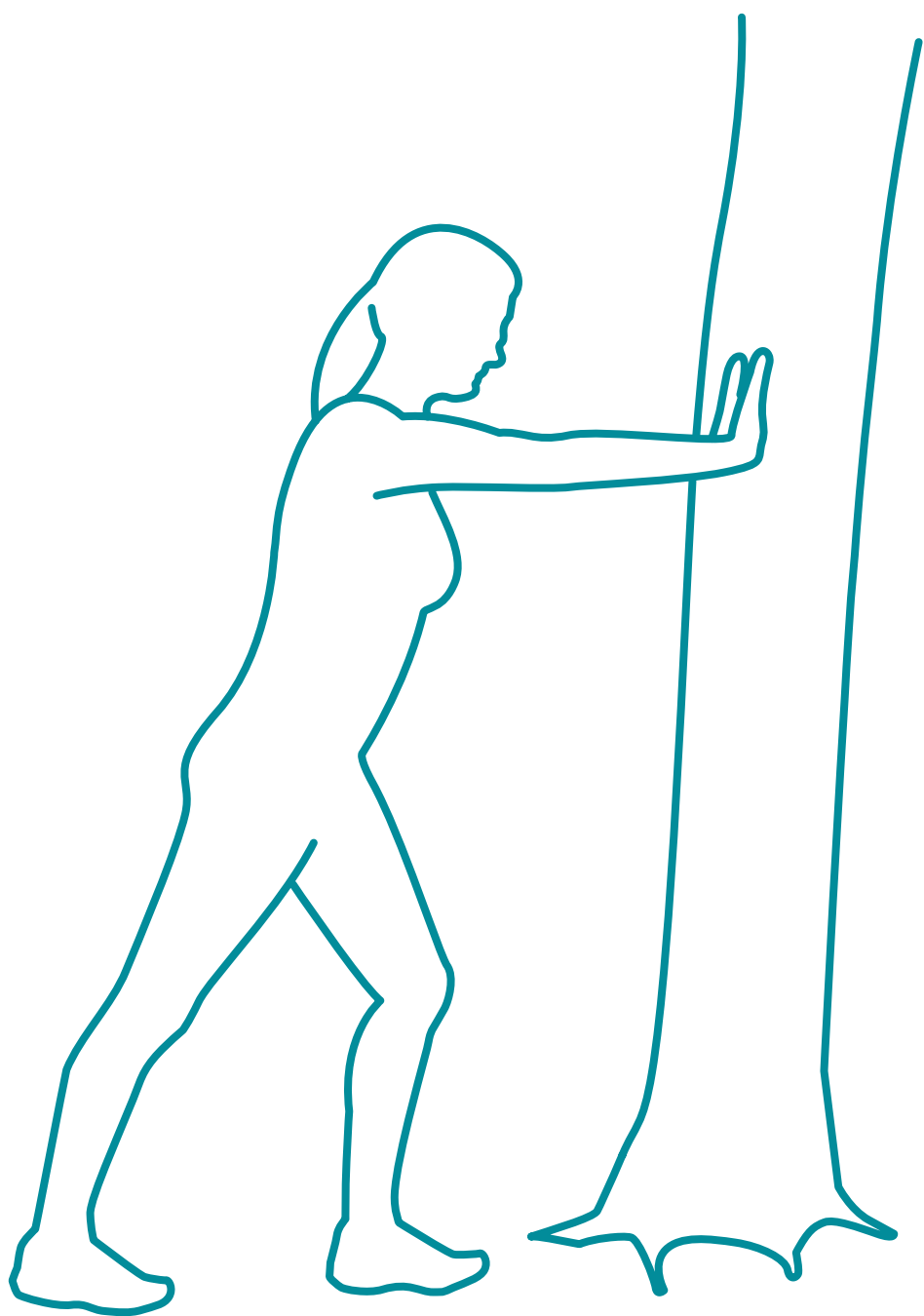
VARIATION

Ist dir das zu leicht?

Dann erhöhe die Geschwindigkeit oder versuche mit den Beinen in Schrittstellung zu springen (abwechselnd linkes und rechtes Bein nach vorne) und die Arme weiterhin seitlich über dem Kopf zusammen zu führen.

PLATZ
FEST
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Wadendehnung



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Begib dich zu einer der Bäume/Birken und stelle dich mit aufrechtem Oberkörper in Schrittstellung vor einen 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. Die Ferse des hinteren Beins bleibt auf dem Boden.

EINSTEIGER/-INNEN:

30 Sekunden
20 Sekunden Pause
2 Durchgänge je Bein

FORTGESCHRITTENE:

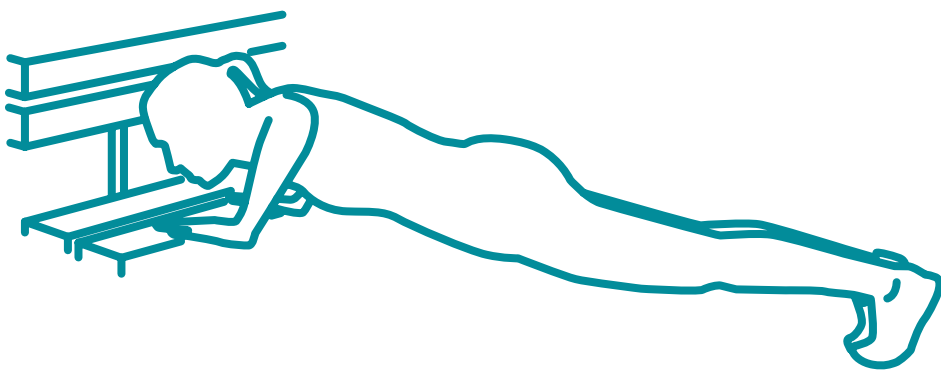
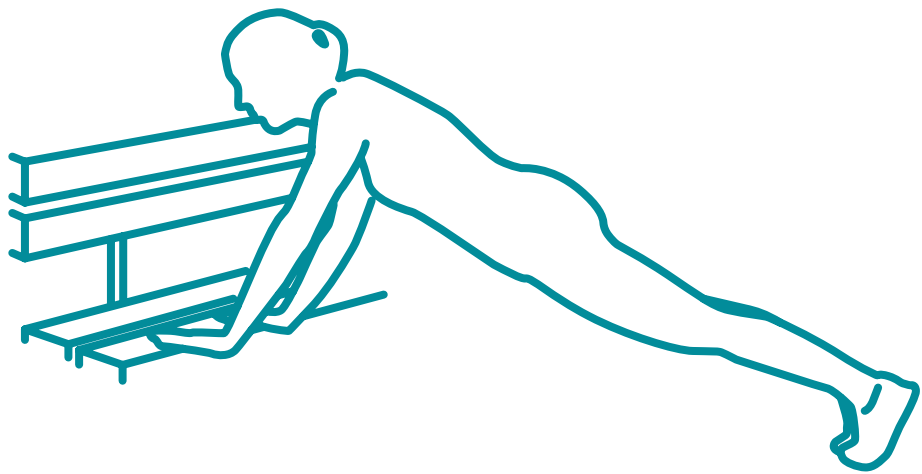
45 Sekunden
20 Sekunden Pause
3 Durchgänge je Bein

PLATZ
FESTHEW
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION Liegestütz an der Bank

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stell ' dich vor die Bank.
2. Positioniere die Hände schulterbreit auf der Sitzfläche der Bank.
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:

Spanne Bauch und Gesäß an, um den Rücken gerade zu halten. Arme nicht ganz durchstrecken.

EINSTEIGER/-INNEN:

6 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

12 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

Ist dir das zu schwer?
Dann nutze die Rückenlehne der Bank .

**PLATZ
FESTHEW**
BEWEGE DEIN LEBEN