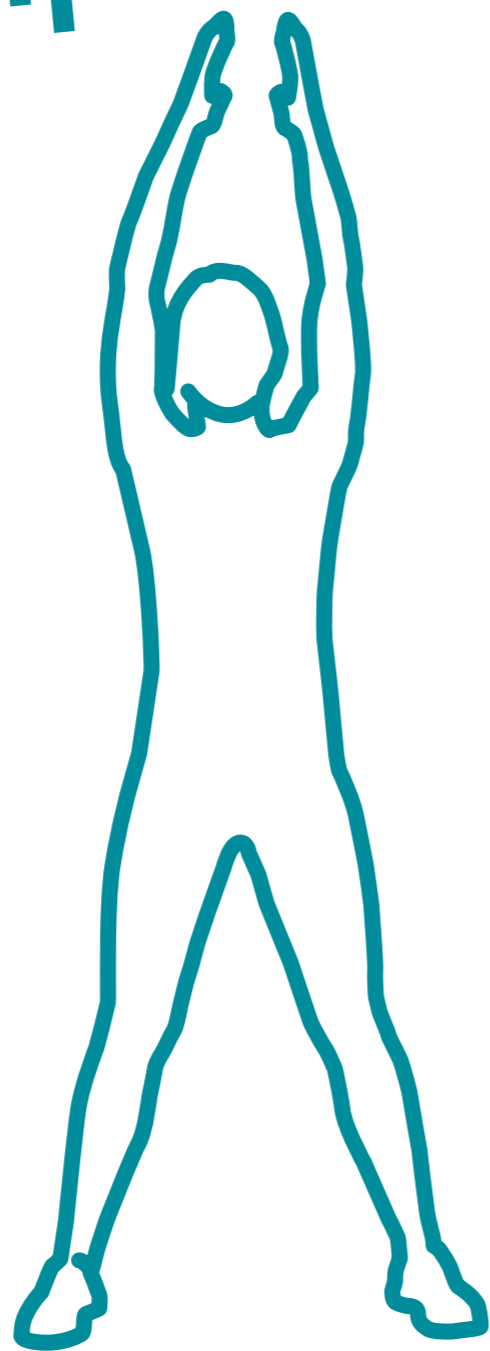
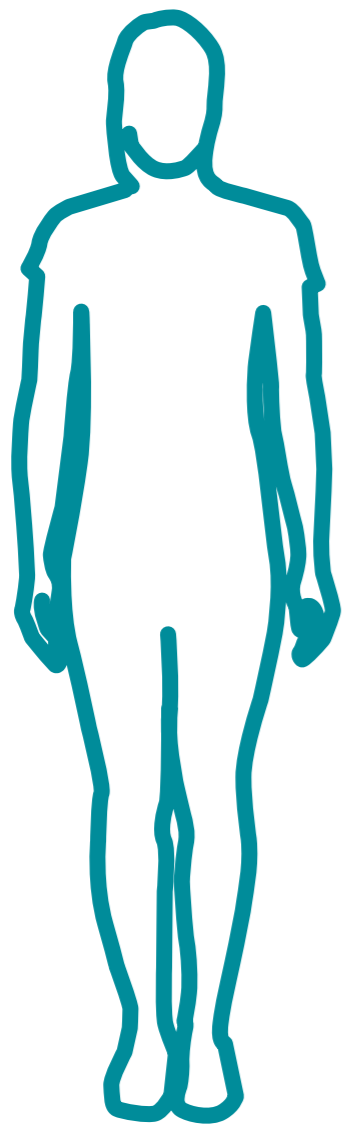


STATION 1 Hampelmann



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

10 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

20 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

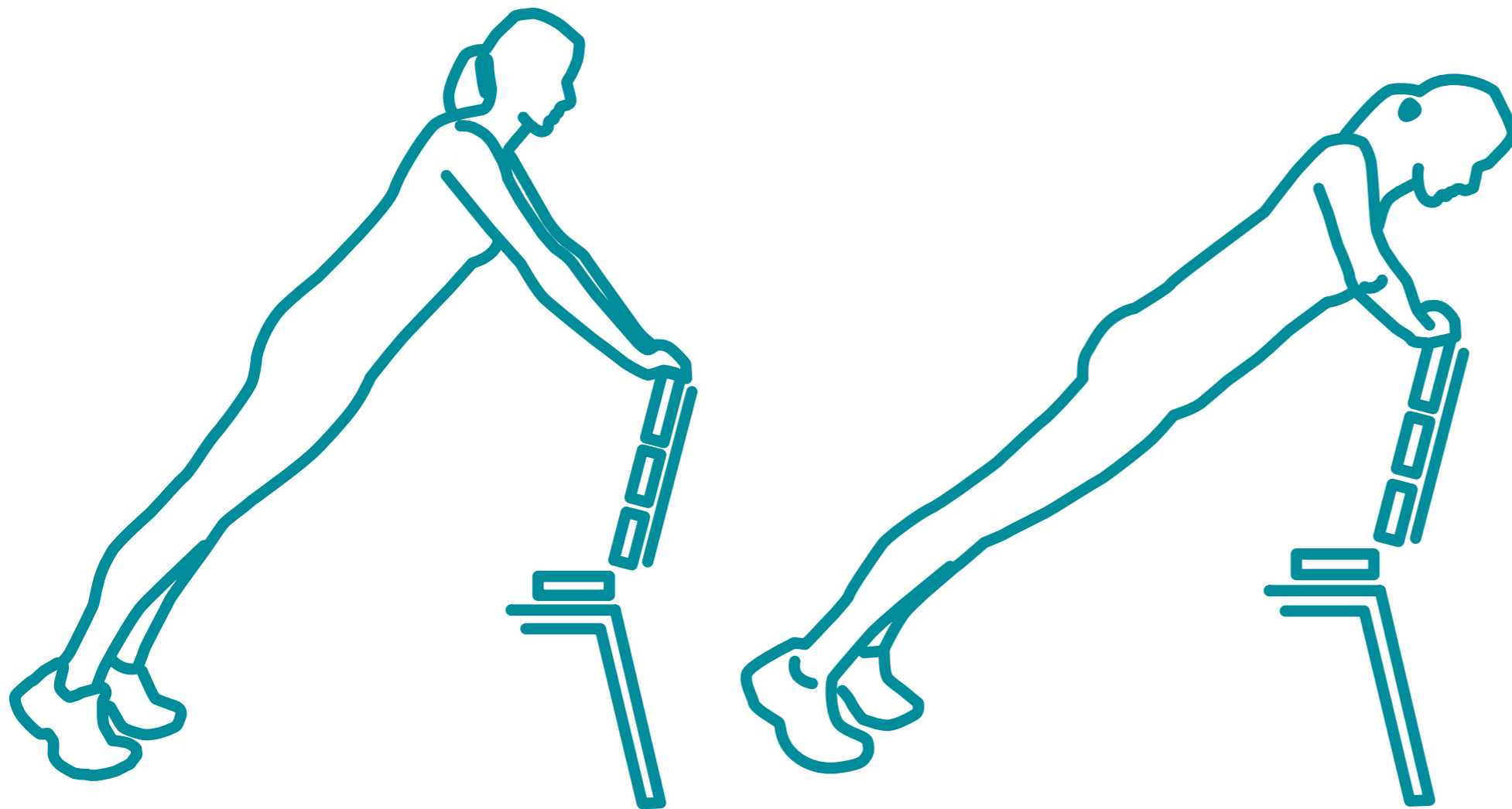
**PLATZ
WECHSEL**
BEWEGE DEIN LEBEN



Hier steht die Übungsbeschreibung
zum Download bereit!



STATION 2 Liegestütz an der Bank



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf die Rückenlehne der Bank und richte deinen Blick nach unten.
2. Der Körper bildet eine Linie, die Arme sind nahezu gestreckt.
3. Winkle die Ellbogen nach außen an und senke den Oberkörper in Richtung Bank ab.
4. Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.

EINSTEIGER

5 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

15 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

ACHTUNG! Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule | Bauchspannung | Rücken gerade

**PLATZ
WECHSEL**
BEWEGE DEIN LEBEN

VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann stütze dich auf die Sitzfläche!



Hier steht die Übungsbeschreibung zum Download bereit!



STATION 3 Bauchmuskelübung auf der Bank



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich mit gebeugten und leicht angehobenen Beinen auf die Bank. Neige deinen Oberkörper etwas nach hinten.
2. Strecke die Beine nach vorne, lehne den Oberkörper dabei weiter nach hinten.
3. Ziehe die Beine an und richte dich auf.

EINSTEIGER

10 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

15 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

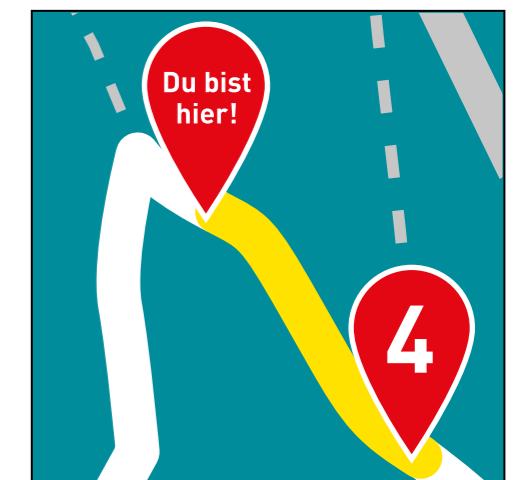
ACHTUNG! Bauchspannung | Schultern tief

VARIATION

Möchtest du es leichter haben?
Beuge (abwechselnd) nur ein Bein und stelle den Fuß des anderen Beins auf dem Boden ab und/oder lehne dich leicht an.



Hier steht die Übungsbeschreibung zum Download bereit!



**PLATZ
WECHSELN**
BEWEGE DEIN LEBEN

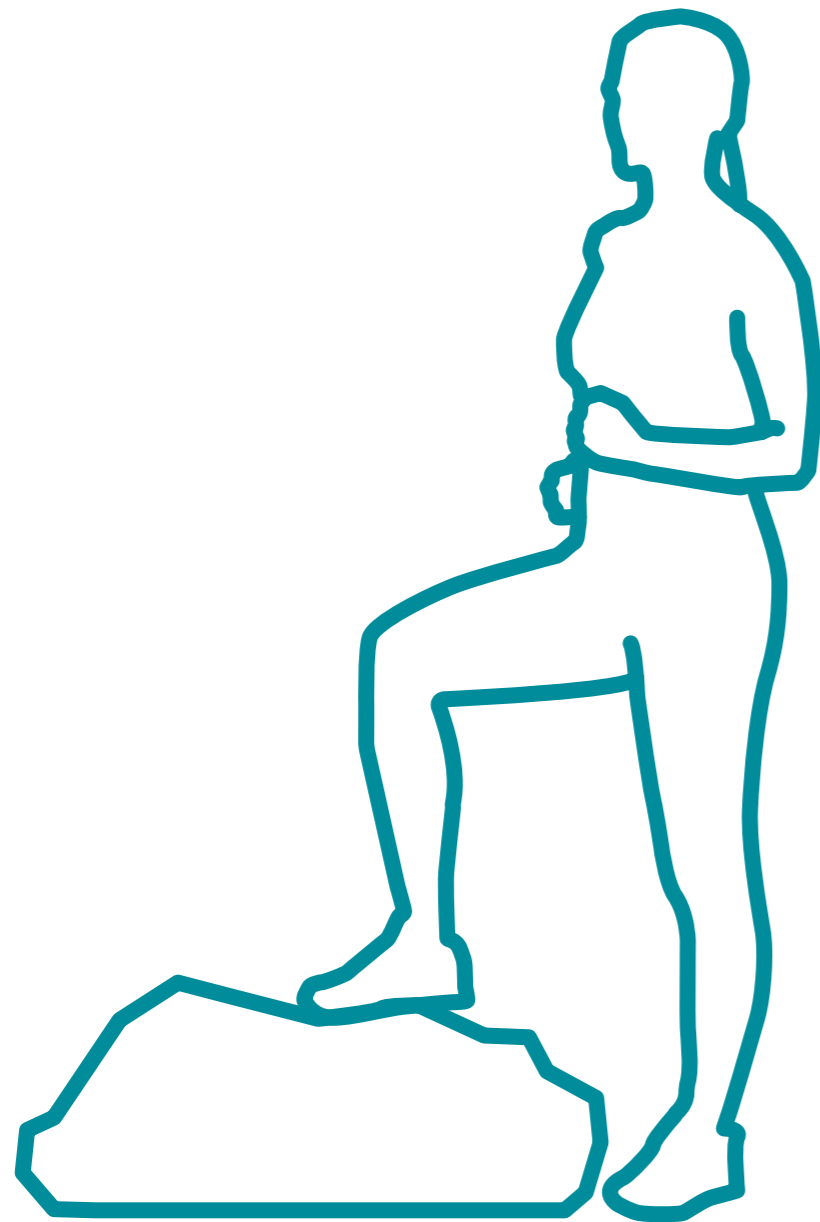
BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

BKK ZF & Partner

FRIEDRICHSHAFEN

STATION 4 Step Up's auf den Stein



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stelle dich vor den Stein.
2. Gehe 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.

EINSTEIGER

10 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

15 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

ACHTUNG!

Zügige, aber kontrollierte Durchführung.

**PLATZ
WECHSEL**
BEWEGE DEIN LEBEN

VARIATION

Erhöhe die Geschwindigkeit.



Hier steht die Übungsbeschreibung
zum Download bereit!



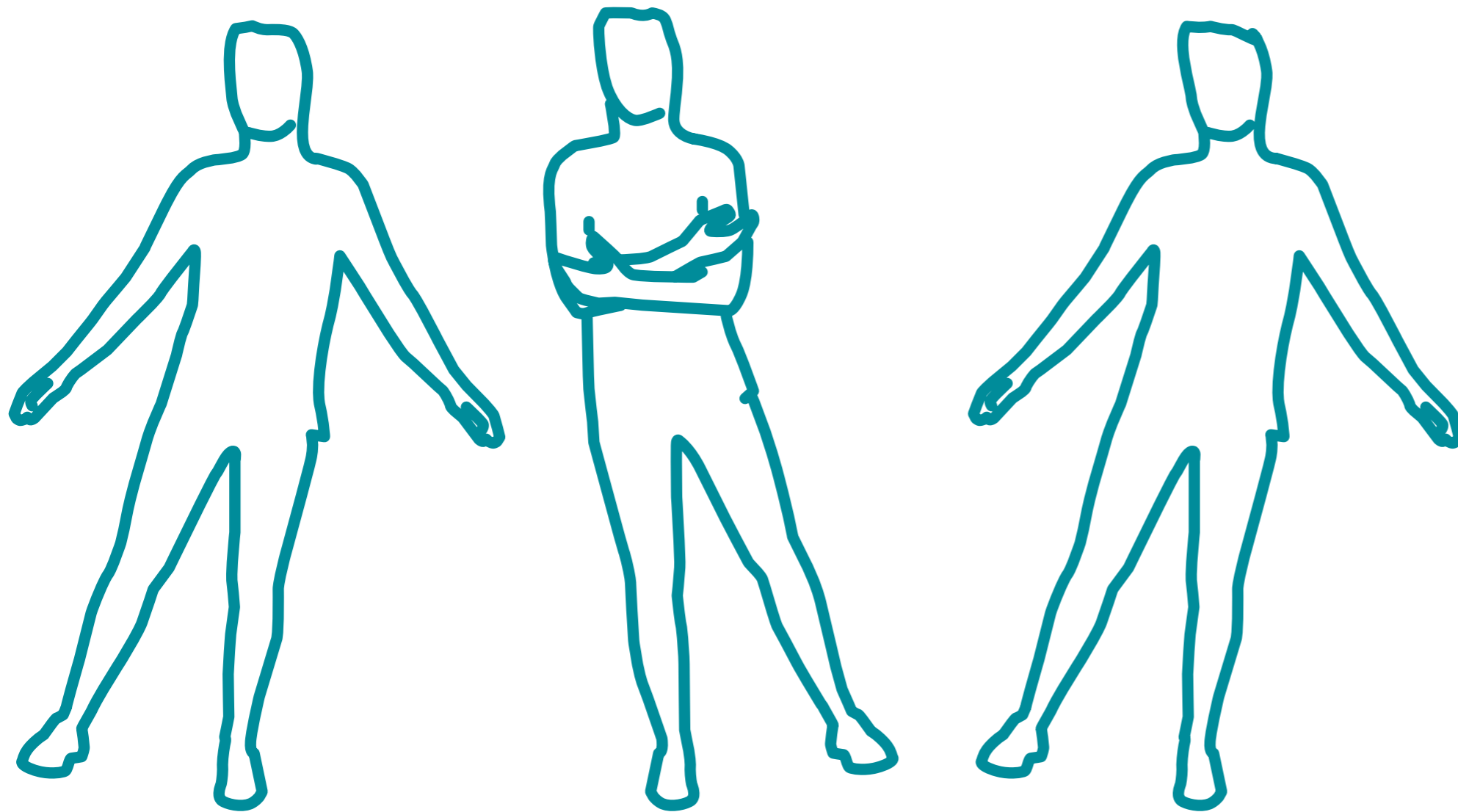
BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

BKK ZF & Partner

FRIEDRICHSHAFEN

STATION 5 Seitwärtslaufen um den Wasserturm



VARIATION

Wähle eine oder mehrere koordinative

Übungen aus:

1. Rückwärtslaufen
2. Hopselauflauf
3. Seitwärtslaufen

**PLATZ
WECHSELN**
BEWEGE DEIN LEBEN

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

- 1.** Gehe mit links einen Schritt zur Seite, führe das rechte Bein ran, hüpf auf dieses und gehe erneut einen Schritt mit dem linken Bein zur Seite.
- 2.** Schwinde die Arme mit, indem du sie zur Seite öffnest, wenn du die Beine auseinander stellst und zusammenführst, wenn die Beine geschlossen sind.

EINSTEIGER

1 Runde
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

2 Runden
45 Sek. Pause
3 Serien

ACHTUNG! Halte die Schultern tief.



Hier steht die Übungsbeschreibung
zum Download bereit!



STATION 6

Squatjumps auf den Betonblock



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stelle dich aufrecht in den schulterbreiten Stand vor einen Betonblock deiner Wahl.
2. Senke dein Gesäß nach hinten ab und führe die Arme zum Schwung holen nach hinten.
3. Strecke deine Beine und Arme und springe auf den Betonblock. Lande auf beiden Füßen.
4. Gehe rückwärts vom Betonblock runter und setze den nächsten Sprung an oder springe rückwärts wieder auf den Boden.

EINSTEIGER

5 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

15 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

ACHTUNG! Gerader Rücken | Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule | Belastung beim Beugen auf die Ferse verlagern



Hier steht die Übungsbeschreibung zum Download bereit!



**PLATZ
WESSEN**
BEWEGE DEIN LEBEN

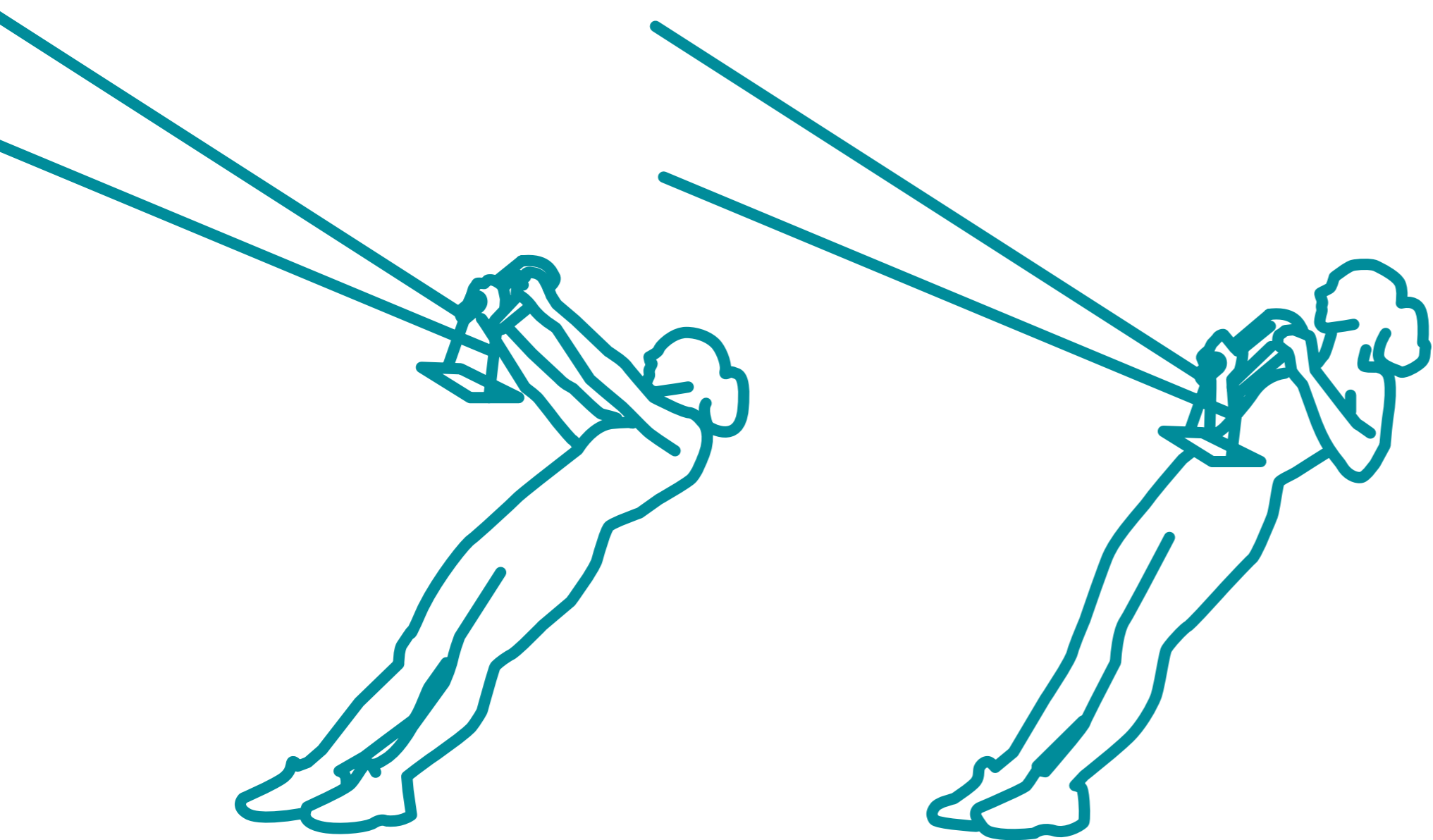
BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER
Einfach. Gut. Für Alle.

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

BKK ZF & Partner

FRIEDRICHSHAFEN

STATION 7 Rudern an der Schaukel



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Greife schulterbreit die Rückenlehne der Schaukel und gehe leicht in die Rücklage.
2. Der Körper bildet dabei eine Linie.
3. Beuge aktiv die Arme, um dich hochzuziehen.
4. Bringe die Arme wieder langsam in die Streckung, um dich herabzulassen.

EINSTEIGER

5 Wiederholungen
60 Sek. Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE

15 Wiederholungen
45 Sek. Pause
3 Serien

ACHTUNG! Der Körper bildet zu jeder Zeit eine Linie | Ziehe die Schultern aktiv nach hinten



Hier steht die Übungsbeschreibung zum Download bereit!

