

Programm Nr. 1

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 8-15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 10 min (evtl. 2x)

1. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
2. **15 „Sumo-Ringer“-Kniebeugen**
3. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
4. **8 Stern-Stütz an der Wand**
5. Sidestep (45 Sekunden)
6. **15x Hacken hoch**
7. Re Hand zum li Knie und andersrum (45 Sekunden)
8. **15 Fensterläden**
9. 2 Schritte vor, 2 Schritte zurück (45 Sekunden)
10. **4-Füßler- Liegestütz an der Wand , jede Diagonale 10x**

Auslockern + dehnen

Programm Nr. 2

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 10-15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 7-8 min (evtl. 2x)

1. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
2. **15x Ball zwischen Knie + zusammendrücken**
3. Stepper/ Treppenstufe rauf/runter (45 Sekunden)
4. **15x abw. Fußspitzen anziehen**
5. Ball prellen (45 Sekunden)
6. **10x rechtes Bein + 10x li Bein seitlich abspreizen**
7. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
8. **12x schräge Bauchmuskulatur (an die Wand anlehnen, Knie gerade hochziehen, beide Arme außen am angehobenen Knie nach unten ziehen, 12x jede Seite)**

Auslockern + dehnen

Programm Nr. 3

Im Wechsel 45 Sekunden Bewegung (Ausdauer) + 15 Wiederholungen einer Kräftigungsübung + ca. 15 Sekunden Pause

Dauer etwa 7-8 min (evtl. 2x)

1. Sidestep (45 Sekunden)
2. **Beide Arme vor + 1 Bein nach hinten, jedes Bein 10x**
3. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
4. **15x gerade Bauchmuskulatur (auf dem Sessel mit Rückenlehne, fester Sitz, Füße fest auf dem Boden, Arme vor der Brust, Oberkörper leicht mit ausatmen nach hinten bewegen und wieder vor)**
5. Stepper/ Treppenstufe rauf/runter (45 Sekunden)
6. **15 x Bauchplatscher (Liegestütz mit aufdrehen an der Wand)**
7. Re Hand zum li Knie und andersrum (45 Sekunden)
8. **15x Stab rw kreisen**

Auslockern + dehnen

Kardio  PuR
Prävention und Rehabilitation

Notfallprogramm

-falls notwendig-

**Die Bewegungsübungen können
auch statt 45 sec 60 sec
durchgeführt werden!**

Bleiben Sie alle gesund!!!

Natalie Finken