

Programm Nr. 1

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

Dauer etwa 8-10 min (evtl. 2x)

1. Auf der Stelle gehen (45 Sekunden)
2. **15 Kniebeugen**
3. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
4. **15 Liegestütz 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 an der Wand , jede Diagonale 10x**

Auslockern + dehnen

Programm Nr. 2

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

Dauer etwa 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 Fußspitzen anziehen**
5. Ball prellen (45 Sekunden)
6. **10x rechtes Bein + 10x li Bein abspreizen**
7. Halber Hampelmann (45 Sekunden)
8. **15x grade Bauchmuskulatur (auf dem Sessel, fester Sitz, Oberkörper leicht mit ausatmen nach hinten bewegen und wieder vor)**

Auslockern + dehnen

Programm Nr. 3

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

Dauer etwa 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. **10x schräge Bauchmuskulatur (re Ellbogen zum li Knie und andersrum)**
5. Stepper/ Treppenstufe rauf/runter (45 Sekunden)
6. **15 Liegestütz 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

Notfallplan

-falls notwendig-

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

Bleiben Sie alle gesund!!!

Natalie Finken