

Fitness Programm Teil 1 für jeden Tag ca. 15 – 20 Min.

flotte Musik anstellen, eine Matte oder Teppich

Aufwärmtraining 1 – 2 Lieder

Laufen auf der Stelle

- marschieren ca. 1 Minute
- re. + li. Bein im Wechsel anheben - li. + re. Ellenbogen diagonal dazu
- re. + li. Bein zur Seite kicken – Arme mitnehmen
- re. + li. Bein nach hinten kicken – ein Arm diagonal nach vorne
- auf der Stelle marschieren
- Seitschritt nach re. + li. mit einem Arm kreisen im Wechsel



Stretchen - leicht gegrätscht stehen
zwischen den Übungen immer wieder lockern

- re. + li. Arm im Wechsel nach oben strecken und greifen (Äpfel pflücken) 16 x
- einen Arm über den Kopf strecken + zur Seite neigen - 4 Takte federn – im Wechsel 8 x
- Hände falten und von oben (über dem Kopf) nach unten durch die Beine schwingen (Holz hacken) 8 x
- Arme waagrecht ausbreiten und nach hinten drehen und 3 x federn im Wechsel 8 x
- Schultern kreisen



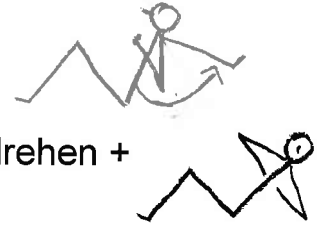
Bauchmuskeln - auf den Boden setzen

Beine angewinkelt – Fersen zum Boden drücken – Rücken gerade – Brustkorb leicht anheben

Arme vor den Körper beugen – Oberkörper leicht nach hinten



- Arme nach zur Seite ausstrecken und beugen 8 x
- Fingerspitzen aneinander – Oberkörper nach re. + li. drehen + Ellenbogen versuchen den Boden zu berühren 8 x
- Beine im Wechsel anziehen und mit der Gegenhand die Ferse antippen 8x



Alles kann 2 -3 mal wiederholt werden!

Rücken – Bauchlage

Arme und Beine lang ausstrecken

- rekeln Wechselseitig auf dem Boden
- Arme und Beine im Wechsel vom Boden anheben – Diagonaldehnung- kurz halten z.B. 4 Takte halten 4 x
- Arme im Winkel seitlich anziehen (Kerzenhalterstellung) Bauch anspannen – Arme, Beine und Kopf gleichzeitig anheben – Fallschirmspringer – z.B. 4 Takte halten 4x
- Brett auf den Unterarmen oder auf den Händen – kurz oder länger halten 4 x



Nach oben – hinten schieben in den ausgestreckten Fersensitz – Arme lang stecken - kurz oder länger verweilen!



Super – geschafft!!

