



## Mit diesem Workout kommen Sie gut durch den Herbst und Winter!

Wir haben zwei Fitness-Parcours für in- und outdoor entwickelt. Auf 9 Stationen werden Sie in nur einer Stunde fit!



### OUTDOOR-FITNESS-PARCOURS

**Das brauchen Sie: Parkanlage, Wald, Bäume, Äste, Steine, Wurzeln etc.**

**Aufwärmen: (15 Minuten)**

#### **Station 1: Einlaufen / Einjoggen**

Im lockeren Tempo durch den Wald zum Aufwärmen

Dauer: ca. 5-10 Minuten

#### **Station 2: Baum-Liegestütz**

An einem Baumstamm stützen Sie die Hände auf und gehen mit den Füßen einen großen Schritt zurück. Jetzt machen Sie „Liegestütze“ im Stehen. Dies stärkt die Rumpf- und Armmuskulatur.

Für die ganz Fitten: Alternativ kann der Liegestütz auch an einem liegenden Baumstamm oder auf dem Waldboden in der Horizontalen ausgeführt werden.

Anzahl: 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

**Kraft- und Ausdauerübungen: (30 Minuten)**

#### **Station 3: Baumstamm-Wechselsprünge**

Suchen Sie eine Erhöhung für Wechselsprünge. Dafür eignet sich ein Baumstamm, eine Bank oder eine Baumwurzel. Jetzt einen Fuß aufsetzen und den anderen am Boden lassen - nun mit jedem Sprung die Position der Füße wechseln.

Anzahl: 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

#### **Station 4: Baum-Sitz**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an einen Baumstamm und gehen Sie so weit in die Hocke, bis Sie in etwa eine Sitzposition erreicht haben (je tiefer, desto anstrengender wird es). Jetzt abwechselnd das Bein strecken und ca. 20 Sekunden oder länger halten. Jedes Bein 2-3 x halten. So stärken Sie die Oberschenkelmuskulatur.

Anzahl: 20 Sekunden, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

### **Station 5: Seitsprünge**

Suchen Sie sich einen Stein oder Stamm und stellen sich seitlich neben ihn. Nun mit geschlossenen Beinen das „Hindernis“ überspringen. 10 bis 20 Mal wiederholen. Dies stärkt Herz und Kreislauf.

Anzahl: 10- 20 Wiederholungen

### **Station 6: Knie zum Ellenbogen**

Gehen Sie in die Liegestützposition auf den Waldboden. Aus dieser Position heraus führen Sie abwechselnd gegenüberliegendes Knie und Ellbogen zusammen.

Anzahl: Jede Seite 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

### **Station 7: Beine anziehen**

Setzen Sie sich auf den Waldboden und heben die gestreckten Beine leicht an. Den Oberkörper aufrichten und leicht zurückfallen lassen, die Arme vor der Brust kreuzen. Heben Sie die Beine auf ca. 90 Grad und versuchen Sie den Hüftwinkel zu halten. Nun aus der Position heraus Unterschenkel anwinkeln und wieder strecken.

Anzahl: 10, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

### **Entspannen: (15 Minuten)**

#### **Station 8: Auslaufen**

Im lockeren Tempo zurück zum Start laufen.

#### **Station 9: Dehnen**

Um Verletzungen zu meiden, dehnen Sie zum Abschluss Beine und Arme, dabei tief ein- und ausatmen

Dauer: ca. 10 Minuten

### **Am besten zu zweit**

Die Übungen machen zu zweit oder in der Gruppe viel mehr Spaß. Ein Trainingspartner sorgt für Abwechslung, er bringt seine Ideen mit ein und Sie können eine kleine Challenge aus den Übungen machen. Probieren Sie's aus!

30.09.2020



## INDOOR-FITNESS-PARCOURS

**Das brauchen Sie: einen Stuhl, einen Schemel und ein dickes Buch.**

**Aufwärmen: (15 Minuten)**

### **Station 1: Einlaufen / Einjoggen**

Auf der Stelle laufen und Hampelmänner im Wechsel. Auch ein Springseil ist eine Alternative.

Dauer: ca. 5-10 Minuten

### **Station 2: Liegestütz im Stehen**

Im Wohnzimmer nutzen Sie eine Wand, einen Stuhl oder das Sofa. Hände aufstützen, mit den Füßen einen großen Schritt zurückgehen. So stärken Sie Rumpf- und Armmuskulatur. Jetzt „Liegestütze“ im Stehen machen. Alternativ können die Fitteren den Liegestütz auch auf dem Boden machen.

Anzahl: 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

**Kraft- und Ausdauerübungen: (30 Minuten)**

### **Station 3: Wechselsprünge**

Suchen Sie sich eine Erhöhung für Wechselsprünge. Fürs Wohnzimmer eignet sich am besten ein Schemel oder ein dickes Buch. Jetzt einen Fuß aufsetzen und den anderen am Boden lassen. Nun mit jedem Sprung die Position der Füße wechseln.

Anzahl: 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

### **Station 4: Wand-Sitz**

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand oder eine geschlossene Tür, gehen Sie so weit in die Hocke bis Sie in etwa die Sitzposition erreichen (je tiefer, desto anstrengender wird es). So stärken Sie die Oberschenkelmuskulatur. Jetzt abwechselnd das Bein strecken und ca. 20 Sekunden oder länger halten. Jedes Bein 2-3 x halten.

Anzahl: 20 Sekunden, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

### **Station 5: Seitsprünge**

Legen Sie ein dickes Buch auf den Boden und stellen sich seitlich daneben. Nun mit geschlossenen Beinen das „Hindernis“ überspringen. 10 bis 20 Mal wiederholen. So stärken Sie Herz und Kreislauf.

Anzahl: 10- 20 Mal

**Station 6: Knie zum Ellenbogen**

Gehen Sie in die Liegestützposition auf den Boden. Aus dieser Position heraus führen Sie abwechselnd gegenüberliegendes Knie und Ellbogen zusammen.

Anzahl: Jede Seite 10 Mal, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

**Station 7: Beine anziehen**

Setzen Sie sich auf den Boden und heben die gestreckten Beine leicht an. Richten Sie den Oberkörper auf und lassen ihn leicht zurückfallen, kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Heben Sie die Beine auf ca. 90 Grad und versuche den Hüftwinkel zu halten. Nun aus der Position heraus Unterschenkel anwinkeln und wieder strecken.

Anzahl: 10, kurze Pause, 2-3 Wiederholungen

**Entspannen: (15 Minuten)****Station 8: Auslaufen**

Laufen und trippeln Sie auf der Stelle.

Dauer: ca. 5 Minuten

**Station 9: Dehnen**

Um Verletzungen zu meiden, dehnen Sie zum Abschluss Beine und Arme, atmen Sie bewusst tief ein und aus.

Dauer: ca. 10 Minuten

30.09.2020