

# Ganzkörper Workout- Bewegung



## 1. Arme kreisen:

- Vorwärtskreise: 5 Wiederholungen
- Rückwärtskreise: 5 Wiederholungen
- Kreise in entgegengesetzter Richtung: 5 Wiederholungen

## 2. Hüfte kreisen:

- Kreise im Uhrzeigersinn: 10 Sekunden
- Kreise gegen den Uhrzeigersinn: 10 Sekunden

## 3. Sprung nach vorne, Landen auf einem Bein:

- Denken Sie daran, die Knie etwas tiefer zu beugen
- Halten Sie für einen Moment das Gleichgewicht

## 4. auf einem Bein stehend die Finger „durchgehen“:

- Hand 1: Daumen auf dem Zeigefinger, 4 Wiederholungen wiederholen & Hand 2: Daumen auf dem kleinen Finger, 4 Wiederholungen wiederholen

## 5. Lunges mit rotierendem Oberkörper:

- Führen Sie 5 Wiederholungen pro Seite durch
- Drehen Sie beim Ausfallschritt den Oberkörper

## 6. Seitlicher Ausfallschritt:

- Führen Sie 7 Wiederholungen pro Seite durch
- Treten Sie zur Seite und halten Sie dabei ein Bein gerade

## 7. auf der Stelle gehen:

- Gehen Sie kurz auf der Stelle. Stellen Sie sich auf ein Bein, halten Sie den Kopf nach hinten und schließen Sie die Augen. Gehen Sie langsam in die Hocke
- Wiederholen Sie 5 Wiederholungen pro Seite

## 8. Zehenstand auf und abwippen:

- 20 Sekunden lang durchführen
- Stehen Sie auf den Zehenspitzen und senken Sie sich dann ab

## 9. Superman:

- Führen Sie 8 Wiederholungen pro Seite durch
- Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten hin und heben Sie gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein an

## 10. Standwaage:

- Führen Sie 2 Wiederholungen pro Seite durch
- Halten Sie jede Seite 5 Sekunden lang gedrückt



Co-funded by  
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.