

Fitnessübungen für die ganze Familie



Wiederhole so viele Übungen, wie du schaffst, ohne dich zu überfordern! Viel Spaß!



Seitbeuge: Beuge dich von rechts nach links zur Seite. Strecke deinen Arm über dem Kopf zum gebeugten Bein.



Burpees: Mache aus dem Stand einen Streck sprung. Springe oder „gehe“, nach dem Landen, in die Bauchlage. Komme/springe wieder nach vorne auf die Füße und wiederhole dieses.



Liegestütz/Unterarmstütz: Wechsle von der Liegestützposition in den Unterarmstütz im Wechsel.



High-Lunge: Aus dem Stand mache einen großen Schritt nach hinten. Hebe die Arme und über dem Kopf und senke das Knie bis max. 1cm über dem Boden. Komme wieder mit dem Fuß nach vorne und wechsle die Seite.



Ellenbogen-Knie: Führe im Stand deinen Ellenbogen zum diagonalen Knie und wechsle dann die Seite. Probiere die Übung mal gesprungen aus.



Seilspringen: Springe Seil. Probiere es auch rückwärts aus. Wenn du kein Seil hast, dann mache die gleiche Bewegung ohne Seil.

Fitnessübungen für die ganze Familie



Wiederhole so viele Übungen, wie du schaffst, ohne dich zu überfordern! Viel Spaß!



Squats: Setze dich, aus dem Stand, tief nach hinten, wie auf einen imaginären Stuhl. Strecke die Arme über den Kopf nach oben.



Squats: Setze dich, aus dem Stand, tief nach hinten, wie auf einen imaginären Stuhl. Strecke die Arme über den Kopf nach oben. Springe dann nach oben.



Diagonales Abspreizen: Spreize das rechte Bein und den linken Arm seitlich in einer diagonalen Streckung ab. Wechsle dann die Seite.



Ein-Bein-Stand: Hebe im Stand ein Bein gebeugt hoch und halte das Gleichgewicht. Wechsle dann die Seite.



Jumping Jack/Hampelmann: Gehe oder springe aus dem Stand, mit angehobenen Armen, in einen weiten Grätschstand, öffne die Arme entsprechend nach außen.