

MEIN FITNESS-PLAN

Jeden Tag aktiv - ich bleib' fit!



1 Zehenspitzen



Stelle dich hin und hebe dich langsam auf die Zehenspitzen und senke dich wieder.
30 Sekunden ☐

2 Armkreisen



Strecke die Arme seitlich aus und kreise sie langsam nach vorne und dann nach hinten.
30 Sekunden je Richtung ☐

3 Hände in den Himmel strecken (Baum pflücken)



Strecke beide Arme nach oben, als würdest du nach Äpfeln greifen.
30 Sekunden ☐

4 Dehnen



Neige deinen Oberkörper langsam zur Seite und wechsele dann.
30 Sekunden je Seite ☐

5 Kniebeugen auf Stuhl



Setze dich langsam hin und stehe wieder auf.
Wiederhole.
10 Wiederholungen ☐

6 Auf der Stelle gehen



Gehe auf der Stelle im eigenen Tempo. Schwinde die Arme locker mit.
1 Minute ☐

7 Finger spreizen



Spreize deine Finger weit auseinander und mache dann eine Faust.
Wiederhole.
10 Wiederholungen ☐

8 Einbein-Stand



Stelle dich auf ein Bein und halte das Gleichgewicht. Wechsle dann das Bein.
30 Sekunden je Bein ☐

9 Tanzen



Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik und hab Spaß!
1 Minute ☐

10 Armschwingen (Oberkörper dreht sich)



Lasse deine Arme locker hängen und schwinde sie von einer Seite zur anderen.
1 Minute ☐

11 Flaschen heben



Halte in jeder Hand eine Flasche und hebe beide Arme über den Kopf. Langsam wieder senken.
10 Wiederholungen ☐

12 Waden heben



Halte dich am Stuhl fest und hebe deine Fersen vom Boden. Langsam wieder senken.
10 Wiederholungen ☐

13 Nacken dehnen



Neige deinen Kopf langsam zur Seite und halte. Wechsle dann.
30 Sekunden je Seite ☐

14 Schulter rollen



Ziehe deine Schultern nach oben, nach hinten, nach unten und wieder nach vorne.
30 Sekunden ☐

15 Bauch aktivieren im Sitzen



Ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust.
10 Wiederholungen je Seite ☐

16 Becken kippen im Sitzen



Kippe dein Becken leicht nach vorne und nach hinten.
10 Wiederholungen ☐

17 Rücken strecken im Sitzen



Strecke deinen Rücken aufrecht und ziehe die Schulterblätter zusammen.
30 Sekunden ☐

18 Seitliche Beuge im Sitzen



Hebe einen Arm über den Kopf und neige dich zur anderen Seite. Wechsle.
30 Sekunden je Seite ☐

19 Tiefe Atmung



Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Entspanne dich dabei.
1 Minute ☐

20 Ausschütteln - alles locker machen



Schüttle Arme, Beine und den ganzen Körper locker aus. Spüre, wie gut es dir tut!
1 Minute ☐

JOKER-PAUSE!



Trinke ein Glas Wasser und genieße einen Moment für dich. ☐

JOKER-PAUSE!



Mach eine kleine Pause, atme tief durch und lass die Gedanken ziehen. ☐

JOKER-PAUSE!



Lehne dich zurück, mach es dir gemütlich und entspanne dich. ☐

JOKER-PAUSE!



Tu dir etwas Gutes - du hast es dir verdient! ☐

JOKER-PAUSE!



Genieße die Sonne, frische Luft oder einen schönen Ausblick. ☐