



VSTV bleibt in Bewegung Von Kopf bis Fuß-Workout: Montag: Stehend durchbewegt

| | |
|--|---|
| Sportgruppe: | Senioren-sport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | keine |
| Grundposition: | Aufrechter Stand |
| Arme/Schultern/Nacken | <p>Schultern nach unten ziehen, dort bei den Übungen halten. Kopf langsam nach vorne neigen + aufrichten, 4 Wiederholungen. Kopf langsam zur Seite neigen + aufrichten, 4 Wiederholungen je Seite.</p> <p>Trainingsziel: Dehnen der Nackenmuskulatur</p> |
| Rücken | <p>Beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken und von dort kräftig nach hinten ziehen, dabei die Schulterblätter zusammen schieben. 8 mal, 2-3 Sätze.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur</p> |
| Bauch | <p>Ein Knie nach vorne zum gegenseitigen Ellenbogen ziehen, kurz halten, Bein wieder absetzen. 8 mal, dann Seitenwechsel.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur</p> |
| Po/Beine/Füße | <p>Ein Bein lang nach hinten oben strecken. Aus dem Gesäß raus das Bein langsam etwas auf und ab federn lassen. Seitenwechsel. 8 mal je Bein und Durchgang, 2-3 Sätze.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur</p> |
| Gleichgewicht/ Koordination | <p>Einbeinstand 20sek. halten, Seitenwechsel</p> <p>Trainingsziel: Gleichgewicht</p> |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung

Von Kopf bis Fuß-Workout: Dienstag: Das sporliche Sitzen

| | |
|--|---|
| Sportgruppe: | Senioren-sport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | Ein stabiler Stuhl |
| Grundposition: | Aufrechter Sitz |
| Arme/Schultern/Nacken | Auf vorderer Kante vom Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen, Hände auf Armlehne oder Sitzfläche ablegen, mit den Armen Körper hoch drücken, langsam absenken. 8 Wiederholungen. Trainingsziel: Steigerung der Armkraft |
| Rücken | Im Sitzen das Becken vor und zurück kippen. 8 mal je Seite, 2-3 Durchgänge. Trainingsziel: Mobilisation der Lendenwirbelsäule |
| Bauch | Auf vorderer Kante vom Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen, Rücken leicht nach hinten neigen, dort halten. Dann beide Knie wenige Zentimeter hochheben, 15 sek. halten. Je Seite 8 mal. Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur |
| Beine/Füße | Auf vorderer Kante vom Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen, Oberkörper aufrichten, Bauch anspannen, Knie strecken, aufstehen. 8 Wiederholungen. Trainingsziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur |
| Gleichgewicht/ Koordination | Einen Fuß auf die Ferse, den anderen Fuß auf die Spitze stellen. Mit flottem Tempo beide Füße gleichzeitig die Stellung wechseln lassen. 16 mal pro Runde, 2-3 Sätze. Trainingsziel: Koordination |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung Von Kopf bis Fuß-Workout: Mittwoch: Kreisend in Schwung

| | |
|--|--|
| Sportgruppe: | Seniorensport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | Keine, ggf. einen Stuhl |
| Grundposition: | Aufrechter Stand |
| Arme/Schultern/Nacken | Ellenbogen beugen, Hände auf Schultern legen, Schultern langsam nach hinten kreisen, 2 mal 8 Drehungen. Trainingsziel: Lockern der Schulter- und Nackenmuskulatur |
| Rücken | Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Den Oberkörper langsam abwechselnd zu den Seite drehen. 2-3 Durchgänge, jede Seite 8 mal. Trainingsziel: Mobilisation der Wirbelsäule |
| Bauch | Hände seitlich ans Becken stützen, Becken 8 mal kreisen, danach Richtungswechsel. Trainingsziel: Mobilisation des Beckens |
| Po/Beine/Füße | Ein Bein (evtl. im Sitzen) nach vorne ausstrecken, 8 mal kreisen. Bein wechseln. Danach je Bein die Richtung wechseln. Trainingsziel: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur |
| Gleichgewicht/ Koordination | Im Stand einen Arm vorwärts kreisen, den anderen rückwärts. Anschließend beide Arme je in die andere Richtung, weiter entgegengesetzt drehen. Je Arm 4 mal vorwärts und rückwärts. Trainingsziel: Koordination |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung Von Kopf bis Fuß-Workout: Donnerstag: Fit mit Alltagsmaterialien

| | |
|--|--|
| Sportgruppe: | Senioren sport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | ein Handtuch, zwei Taschentuchpäckchen, ein stabiler Stuhl |
| Grundposition: | Aufrechter Stand |
| Arme/Schultern/Nacken | <p>Enden des Handtuchs oder Fitnessbandes mit den Händen greifen, hinter den Rücken führen. Mit den Armen Bewegungen in alle Richtungen ausführen (Rücken abtrocknen).</p> <p>Trainingsziel: Mobilisation der Schulter- und Armmuskulatur</p> |
| Rücken | <p>Taschentuchpackung mit den Handinnenflächen vor der Brust zusammen drücken, den Druck 20 sek. halten. 2-3 Durchgänge</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur</p> |
| Bauch | <p>Im Sitzen das Taschentuchpaket unter das leicht angehobene Bein durchreichen, unter dem anderen Bein zurück geben, Oberkörper bleibt aufrecht. 2 mal 8 Durchgänge.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur</p> |
| Po/Beine/Füße | <p>Im Stand einen Fuß auf das Handtuch stellen, mit diesem Bein das Tuch 8 mal seitlich über den Boden hin und her schieben, Seitenwechsel.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur</p> |
| Gleichgewicht/ Koordination | <p>Mit jeder Hand eine Taschentuchpackung hoch werfen und fangen, mal beide hintereinander, mal beide gleichzeitig.</p> <p>Trainingsziel: Koordination</p> |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung

Von Kopf bis Fuß-Workout: Freitag: Kraftvoll ins Wochenende

| | |
|--|--|
| Sportgruppe: | Seniorensport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | ein stabiler Stuhl, eine Wand |
| Grundposition: | Aufrechter Stand oder aufrechter Sitz |
| Arme/Schultern/Nacken | <p>Wandliegestütz: hüftbreiter Stand ca. 1/2m weg von der Wand, Hände schulterbreit an der Wand aufsetzen, Ellenbogen beugen und strecken, Körperspannung immer beibehalten. 2 mal 8 Wiederholungen.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur</p> |
| Rücken | <p>Auf vorderer Kante vom Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen, Oberkörper aufrichten, Ellenbogen rechtwinklig beugen, seitlich am Oberkörper anlegen, mit den Unterarmen kleine schnelle Hackbewegungen ausführen. 2 mal 20 Sekunden.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur</p> |
| Bauch | <p>Auf vorderer Kante vom Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen, Arme überkreuzen Hände auf Schultern ablegen, Bauch anspannen, Oberkörper nach hinten neigen und aufrichten. 2 mal 8 Wiederholungen.</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur</p> |
| Po/Beine/Füße | <p>Sanfte Kniebeuge: Hüftbreiter Stand, Arme nach hinten führen, Knie und Hüfte beugen, gleichzeitig Arme nach oben strecken, Oberkörper bleibt aufrecht. 2 mal 8 Beugungen..</p> <p>Trainingsziel: Kräftigung der Beinmuskulatur</p> |
| Gleichgewicht/ Koordination | <p>Einen Arm mit der Faust nach vorne ausstrecken. Den anderen Arm vor der Schulter halten, die Hand ist offen. Beide Arme und Hände wechseln gleichzeitig die Position. 8 Durchgänge.</p> <p>Trainingsziel: Koordination</p> |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung

Von Kopf bis Fuß-Workout: Samstag: Gut gedehnt, gut bewegt

| | |
|--|---|
| Sportgruppe: | Senioren sport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | keine |
| Grundposition: | Aufrechter Stand |
| Arme/Schultern/Nacken | <p>Schultern nach unten ziehen. Den Kopf gerade so weit es geht zur Seite drehen, als ob das Kinn auf einer Schiene läuft. Dort 2-3 sek. halten, dann langsam die Seite wechseln. 8 mal je Seite.</p> <p>Trainingsziel: Dehnen der Nackenmuskulatur</p> |
| Rücken | <p>Hüftbreiter Stand, rechten Arm zur Decke strecken, Schulter nach unten ziehen, Oberkörper langsam nach links neigen und wieder aufrichten. Seitenwechsel. 2 mal 8 Wiederholungen je Seite.</p> <p>Trainingsziel: Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> |
| Bauch | <p>Im Stand auf die Zehenspitzen stellen, Arme nach oben strecken, Körper lang ziehen. 8 Wiederholungen. Alternativ: Körper in der Rückenlage lang ziehen.</p> <p>Trainingsziel: Dehnen der Bauchmuskulatur</p> |
| Po/Beine/Füße | <p>Schrittstellung, Gewicht nach vorne verlagern, hintere Ferse in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorne. Becken nach vorne schieben, bis eine Dehnung in Wade zu spüren ist, Seitenwechsel. 4 mal je Bein.</p> <p>Trainingsziel: Dehnen der Wadenmuskulatur</p> |
| Gleichgewicht/ Koordination | <p>Mit beiden Händen gleichzeitig den Daumen hintereinander an die anderen Fingerkuppen tippen (vom Zeige- zum kleinen Finger und wieder zurück). 4 mal vor und zurück. Dann mit der einen Hand am Zeigefinger starten, mit der anderen Hand am kleinen Finger und die Übung 4 mal gegenläufig ausführen.</p> <p>Trainingsziel: Koordination</p> |

Viel Spaß!

Eure Silvia



VSTV bleibt in Bewegung

Von Kopf bis Fuß-Workout: Sonntag: entspannt ins Gleichgewicht

| | |
|--|---|
| Sportgruppe: | Senioren-sport, Gymnastik |
| Altersgruppe: | Erwachsene |
| Benötigte Materialien: | keine |
| Grundposition: | Aufrechter Stand |
| Arme/Schultern/Nacken | Schultern 8 mal locker nach hinten kreisen. Trainingsziel: Mobilisation der Schulter- und Nackenmuskulatur |
| Rücken | Katzenbuckel: Die Hände auf die Knie ablegen. Abwechselnd den Rücken rund nach hinten strecken und dann wieder aufrichten. 8 mal, 2-3 Durchgänge. Trainingsziel: Mobilisation der Wirbelsäule |
| Bauch | 4-5 Sekunden durch die Nase in den Bauch einatmen, 4-5 Sekunden durch den Mund ausatmen. 8 Wiederholungen. Trainingsziel: Entspannung |
| Po/Beine/Füße | Lockereres Kreisen des Fußes in der Luft, Seitenwechsel. Je Seite 8 Kreise in beide Richtungen. Trainingsziel: Mobilisation des Fußgelenkes |
| Gleichgewicht/ Koordination | Einbeinstand, anderes Bein 8 mal locker vor und zurück schwingen. Seitenwechsel. Trainingsziel: Gleichgewicht |

Viel Spaß!

Eure Silvia