

Liebe Kneipp-Mitglieder,

habt ihr Lust euer eigenes Trainingsprogramm zusammenzustellen?

Dann buchstabiere deinen Namen und mache das Workout

- A 20 Kniebeuge
- B 15 Liegestütze im Vierfüßlerstand
- C 10 Squats nach rechts und links (seitlicher Ausfallschritt)
- D 20 Jumping Jacks (Hamelmänner)
- E 60 Sekunden Wall-Sit (Rücken an der Wand und 90 ° im Becken und Knie)
- F 20 Ausfallschritte nach hinten (Lunge)
- G 20 Mountain Climber
- H 30 Sekunden Skippings
- I 10 Burpees (Knie/Liegestütz/ Strecksprung)
- J 60 Sekunden Seitstütz (Side Plank)
- K 20 Crunches (Hände an die Schläfen, Ellbogen seit)
- L 15 Triceps Dips (Hilfsmittel Stuhl)
- M 20 x seitliches Beinheben in Seitlage
- N 20 x Beckenheben (Bridge)
- O 15 Kniebeugen – Arme beim Tiefgehen gestreckt neben die Ohren bringen
- P 20 x Swimming in Bauchlage (Arme und Beine in Bauchlage auf und ab)
- Q 20 x Kniehebelauf
- R 20 x Kniewaage pro Seite (rechter Arm /linkes Bein und wechseln)
- S 20 x Leg Lift (Rückenlage Beine im Wechsel am Boden ablegen)
- T 10 Burpees (Knie/Liegestütz/ Strecksprung)
- U 60 Sekunden Wall-Sit (Rücken an der Wand und 90 ° im Becken und Knie)
- V 60 Sekunden Joggen am Platz
- W 60 Sekunden Plank (Unterarmstütz, gestreckte Beine, Po tief)
- X 30 Sekunden Skippings
- Y 20 Kniebeuge
- Z 15 x Superman (Super Woman) Lift im Stand -Beine im Wechsel

Viel Freude beim Zusammenstellen eures Bewegungsprogramms wünscht euch

Ursula Sandholzer