

Dauer: ca. 25 Min.

Hinweis: Führe die Übungen langsam aus! Nicht die Zeit, sondern die Zahl der Wiederholungen ist entscheidend!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Crab Walk	1:00 Min.	8
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Cobra	Individuell	16
Camel	Individuell	20

Workout – 2 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Crunch Sit-up	15 Wdh.	27
Rest	0:15 Min.	
Criss Cross	15 Wdh.	25
Rest	0:15 Min.	
Reverse Crunch	10 Wdh.	28
Rest	0:15 Min.	

Side Plank	10 Wdh.	26
Rest	0:15 Min.	
Hollow Hold	0:30 Min.	30
Rest	0:15 Min.	
Rotator	10 Wdh.	31
Rest	0:30 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Cobra	Individuell	16
Camel	Individuell	20
Child's Pose	Individuell	14

Dauer: ca. 35 Min.

Hinweis: Achte bei allen Übungen auf deine Körperspannung!
Führe alle Übungen langsam aus!
Bei diesem WOD geht es nicht um Schnelligkeit!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dynamic Squat	1:00 Min.	6
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Lying Jack	1:00 Min.	9
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Camel	Individuell	20
Dog	Individuell	17

Workout – 2 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Good Morning	15 Wdh.	21
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Cross	15 Wdh.	32
Bridge Hold	0:30 Min.	22

Swimmer	10 Wdh.	23
Elbow Plank	0:30 Min.	43
Open T	10 Wdh.	48
Bridge Hold	0:30 Min.	22
Shoulder Tap	10 Wdh.	44
Rest	0:30 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Camel	Individuell	20
Child's Pose	Individuell	14

6

DYNAMIC SQUAT

Muscle-Check: Bauchmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Beinmuskulatur

Hinweis: Führe die Bewegung möglichst flüssig aus.



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gesäß nach hinten schieben. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Hände sind vor der Brust zu Fäusten geballt.



Step 2: Das linke Bein durchstrecken, gleichzeitig das rechte Knie nach links oben ziehen und kreisförmig vor dem Körper führen.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

9

LYING JACK

Muscle-Check: kompletter Körper

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Alternativ kannst du die Übung auch in der Liegestützposition ausführen.



Step 1: Auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützen. Die Ellbogen sind unter den Schultern. Die Füße sind geschlossen. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Der Körper ist angespannt.



Step 2: Mit den Füßen möglichst weit auseinanderspringen. Position kurz halten.



Step 3: Wieder in die Ausgangsposition zurückspringen.

14

CHILD'S POSE

Muscle-Check: Rückenmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.



Step 1: Fersensitz. Die Knie und Füße sind geschlossen. Die Hände sind auf den Oberschenkeln.



Step 2: Mit dem Oberkörper nach vorne gehen und den Bauch langsam auf die Oberschenkel legen. Die Arme sind seitlich neben dem Körper. Die Stirn liegt auf dem Boden auf. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

WALKOUT HIP STRETCH

Muscle-Check: Brustmuskulatur
Gesäßmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.



Step 1: Das rechte Bein ist nach hinten gestreckt. Das linke Bein ist vor dem Oberkörper gebeugt. Die Hände stützen leicht vor dem linken Bein. Der Rücken ist gerade. Blick nach vorne.



Step 2: Mit der rechten Hand nach vorne gehen, dann mit der linken.



Step 3: Die Hände so weit wie möglich nach vorne strecken. Der Blick geht nach unten. Tief ein- und ausatmen. Position halten. Dann Seitenwechsel.

Muscle-Check: untere Rückenmuskulatur

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade und dein Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule ist. Deine Knie bleiben immer leicht gebeugt.



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind im Nacken verschränkt. Blick nach vorne.



Step 2: Den gestreckten Oberkörper in der Hüfte nach vorne beugen, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Blick nach unten. Position kurz halten.

25

CRISS CROSS

Muscle-Check: seitliche Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Arbeite nicht mit Schwung.



Step 1: Rückenlage. Die Beine sind im 90°-Winkel angehoben. Die Hände liegen seitlich am Hinterkopf an. Die Ellbogen zeigen nach außen. Den Oberkörper leicht anheben.



Step 2: Die rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies bewegen. Das rechte Bein strecken. Position kurz halten.



Step 3: Dann das rechte Bein wieder anwinkeln und die linke Brustpartie in Richtung des rechten Knies bewegen. Das linke Bein strecken. Position kurz halten.

30

HOLLOW HOLD

Muscle-Check: Bauchmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Dein Blick ist immer in Richtung Decke gerichtet.
Hebe deinen Kopf nicht an.



Step 1: Rückenlage. Die Arme über den Kopf nach hinten strecken.



Step 2: Die Beine und Arme strecken und 10–20 cm anheben. Den unteren Rücken in den Boden pressen. Der Blick ist nach oben gerichtet. Position halten.

Muscle-Check: untere Rückenmuskulatur
Gesäßmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
Führe die Übung möglichst rund aus, nicht ruckartig.



Step 1: Vierfüßlerstand. Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Ellbogen sind leicht gebeugt. Die Knie sind unter der Hüfte. Der Rücken ist gerade. Der Blick ist nach unten gerichtet.



Step 2: Den linken Arm nach vorne und das rechte Bein nach hinten ausstrecken. Das Bein ist leicht gebeugt. Position kurz halten.



Step 3: Zurück in den Vierfüßlerstand. Dann Seitenwechsel.

48

OPEN T

Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken immer gerade ist.



Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Die Arme so nach vorne unten strecken, dass sie einen 90°-Winkel zum Oberkörper bilden. Die Hände sind zu Fäusten geballt.



Step 2: Den Oberkörper nach rechts aufdrehen. Dabei den rechten Arm nach rechts oben führen. Der linke Arm zeigt nach links unten. Position halten.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.