# 1. Station: Seitstütz

Trainierte Muskeln: Beine, seitliche Bauchmuskel, Gesäß

Benötigtes Material: -

Bewegungsbeschreibung:

1 - Unterarm genau unter Schulter

- unteres Bein nach hinten anwinkeln (~90°)

- grade Körperlinie!

2 - oberes Bein anheben <-> absenken

- nach 30 Sek. Seitenwechsel

# 2. Station: Handtuch-Curls

**Trainierte Muskeln:** Bizeps, Brust

**Benötigtes Material:** Handtuch

**Bewegungsbeschreibung:**

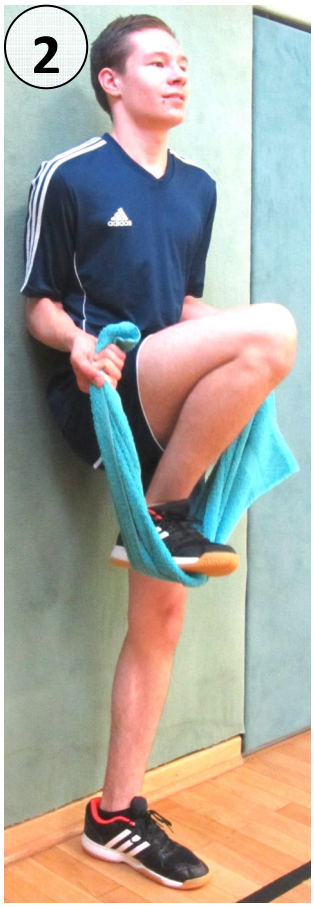
1 - Rücken an die Wand

- mit Händen das Handtuch festhalten

- ein Fuß in die Schlaufe stellen

2 - Handtuch nah am Körper
hochziehen <-> ablassen

- Armwinkel ~90°



# 3. Station: Liegestütz

**Trainierte Muskeln:** Brust, Schultern, Trizeps

**Benötigtes Material:** -

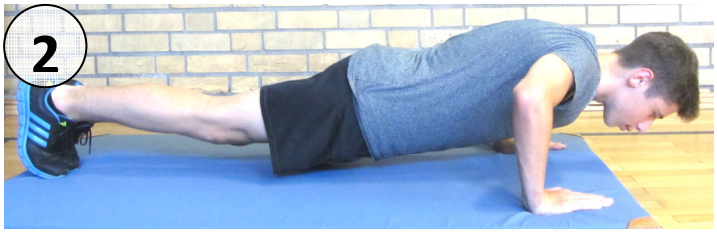
**Bewegungsbeschreibung:**

1 - Hände schulterbreit platzieren

- grade Körperlinie!

2 - Oberkörper absenken <-> anheben

- Ellenbogenwinkel ~90°



# 4. Station: Flaschenrudern

**Trainierte Muskeln:** oberer und unterer Rücken, Bizeps

**Benötigtes Material:** 0,5 L Wasserflaschen

**Bewegungsbeschreibung:**

1 - hüftbreiter Stand

- Knie leicht beugen

- grader Rücken nach vorne beugen

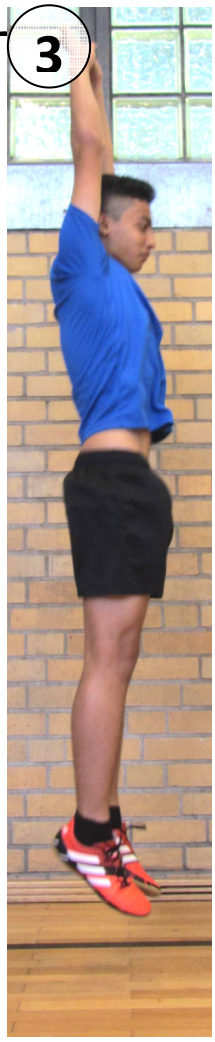
2 - Hände abwechselnd zur Schulter heben <-> senken

- Ellenbogen immer grade hoch führen

# 5. Station: Burpees

**Trainierte Muskeln:** Ganzkörper + Sprungkraft

**Benötigtes Material:** -

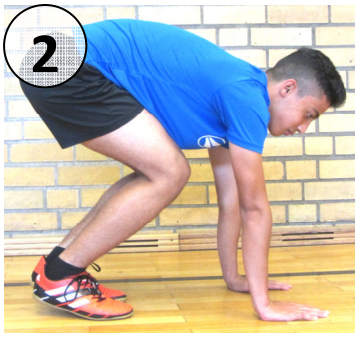



**Bewegungsbeschreibung:**

1 - Liegestützposition, grade Körperlinie!

2 - in Hockposition springen

3 - Strecksprung, zurück über Hockposition zu Liegestütz

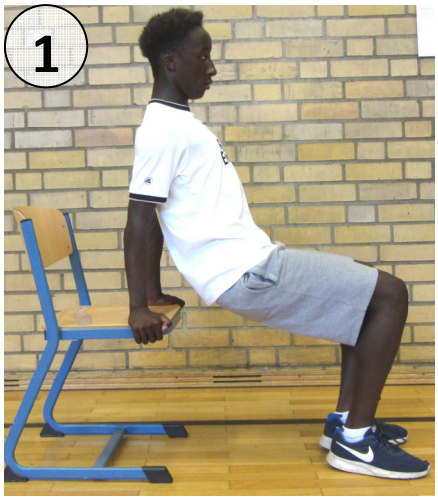


# 6. Station: Stuhldips

**Trainierte Muskeln:** Trizeps, Bauch, Brust

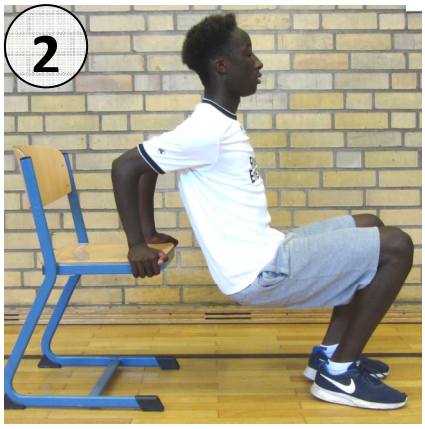
**Benötigtes Material:** Stuhl

**Bewegungsbeschreibung:**




1 - Hände hinter dem Gesäß

- Rücken grade
- Kniewinkel ~90°
- Gewicht auf Hände verlagern




2 - Arme beugen ~90°

- Gesäß absenken <-> anheben

# 7. Station: Kniebeugen

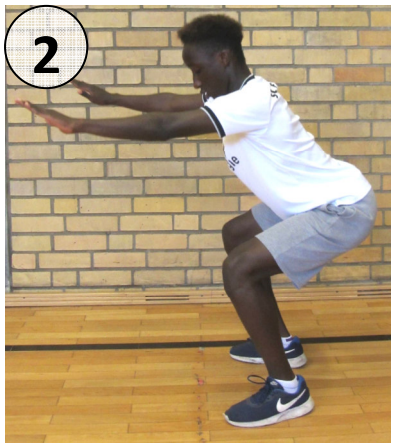
**Trainierte Muskeln:** Oberschenkel, Gesäß

**Benötigtes Material:** -

**Bewegungsbeschreibung:**

1 - hüftbreiter Stand

- Arme auf Schulterhöhe nach vorne




2 - Knie beugen ~90° <-> strecken

- Rücken grade, Blick nach vorne

- Knie hinter den Fußspitzen

# 8. Station: Zwei-Punkt-Unterarmstütz

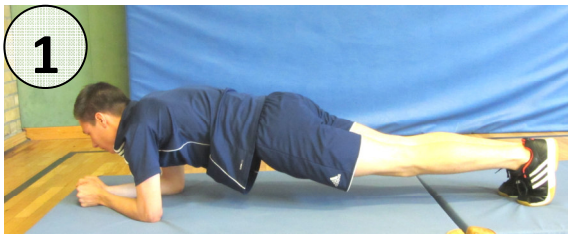
**Trainierte Muskeln:** Rumpf, Schultern, Rücken

**Benötigtes Material:** -

**Bewegungsbeschreibung:**

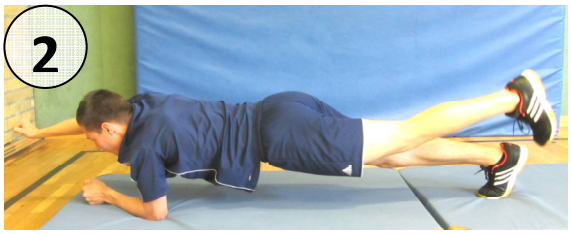
1 - auf Ellenbogen schulterbreit positionieren

- grade Körperlinie!




2 - rechter Arm + linkes Bein anheben + strecken

- danach Wechsel: linker Arm und rechtes Bein



# 9. Station: Hüftheben

**Trainierte Muskeln:** Beine, Gesäß, Rumpf

**Benötigtes Material:** -

**Bewegungsbeschreibung:**

1 - Rückenlage

- Hände neben Hüfte ablegen

- Beine anwinkeln

2 - Gesäß anheben

- grade Körperlinie!

# 10. Station: Kniebeugen mit Drehung

**Trainierte Muskeln:** Beine, Rumpf, Gesäß, Schultern

**Benötigtes Material:** 1,5 L Wasserflasche, Tisch

**Bewegungsbeschreibung:**

1 - Füße breit aufstellen

- seitlich drehen und Flasche anheben

- während dem Absenken nach vorne drehen

2 - in die Hocke gehen (Kniewinkel ~90°)

- Rücken grade

- Flasche abstellen, dann andere Flasche aufheben

- nach 30 Sek. Seitenwechsel