

## Gymnastikprogramme

### Für alle Gelegenheiten

Ein gutes Gymnastikprogramm sollte alle Körperbereiche beanspruchen. Je nach Einsatz im Sport und Training können aber auch nur Übungen gewählt werden, die auf eine spezielle Körperregion abzielen.

Die hier vorgestellten übersichtlichen Gymnastikprogramme bieten für viele Einsatzbereiche ein komplettes Programm an. Ob zum Beispiel für die allgemeine Kräftigung mit der Langhantel, die gezielte Kräftigung für den Schulter- und Nackenbereich oder für das funktionelle Dehnen nach einer Laufeinheit.

Sie können die nachfolgenden Programme auf wenigen Seiten ausdrucken und mit zur Übungsstunde nehmen.

---

Kräftigungsübungen mit dem Fitband - Solo im Stand

### Kräftigungsübungen mit dem Fitband - Solo im Stand

Kräftigungsübungen mit dem Fitband - Solo im Stand Es wiegt nur ein paar Gramm und passt in jede Tasche, aber das Training mit ihm hat eine riesige Wirkung. Das **Fitband** ist ideal, um Muskeln aufzubauen, die Fettverbrennung anzuheizen und den Körper zu straffen.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit 10 Übungen dauert ca. 20 Minuten. Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in ein Fitband

---

Kräftigungsübungen mit dem Ball für Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme

## **Kräftigungsübungen mit dem Ball für Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme**

Kräftigungsübungen mit dem Ball für Bauch, Beine, Gesäß, Rücken und Arme Mit einem kleinen weichen Ball kann ein hocheffektives Programm zur Steigerung der Muskelkraft und Muskelausdauer durchgeführt werden. Das hier vorgestellte Programm wird besonders weiblichen Personen gefallen, da gezielt die „Problemzonen“ trainiert werden.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit 12 Übungen dauert ca. 30-45 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in eine Matte und einen Ball, der sich zusammendrücken lässt (z.B. Redondo-Ball)

---

Kräftigung und Mobilisation mit dem Gymnastikkreifen

## **Kräftigung und Mobilisation mit dem Gymnastikkreifen**

Kräftigung und Mobilisation mit dem Gymnastikkreifen Auch der "verstaubte" Geräteklassiker Gymnastikkreifen bietet viele Möglichkeiten zur Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit dem Gymnastikkreifen umfasst 9 Übungen und dauert ca. 20–30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in eine Matte und einen Gymnastikkreifen

---

Zu zweit fit mit dem Stab - Kräftigung und Dehnung

## **Zu zweit fit mit dem Stab - Kräftigung und Dehnung**

[Zu zweit fit mit dem Stab - Kräftigung und Dehnung](#)Bei der Gymnastik mit einem Partner/einer Partnerin sollte aufgrund von unterschiedlichen Leistungsständen beachtet werden. Ziel ist es, sich miteinander angemessen zu belasten und Übungen richtig auszuführen.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit dem Gymnastikstab umfasst 12 Übungen und dauert ca. 30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in (TN) eine Matte und einen Gymnastikstab sowie Sitzgelegenheiten für die Hälften der TN

---

T-BOW®-Fitness – Balance-Kräftigung-Dehnung

## **T-BOW®-Fitness – Balance-Kräftigung-Dehnung**

[T-BOW®-Fitness – Balance-Kräftigung-Dehnung](#)Ein T-BOW® erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW® durchführen.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit T-Bows® umfasst 12 Übungen und dauert ca. 20–30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in ein T-BOW® und eine weiche Gymnastikmatte

---

In Schwung mit dem SMOVEY® - Ganzheitliches Training

## In Schwung mit dem SMOVEY® - Ganzheitliches Training

[In Schwung mit dem SMOVEY® - Ganzheitliches Training](#)SMOVEY Vibroswing® unterstützt natürliche Bewegungsabläufe nach dem Grundprinzip der Schwingung. Vier frei bewegliche Stahlkugeln in einem Spiralschlauch erzeugen durch die stete Vorwärts- und Rückwärtsbewegung eine spürbare Vibration, die sich positiv auf das Lymphsystem und den Muskeltonus auswirkt.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit SMOVEY Vibroswings® umfasst 7 Übungen und dauert ca. 20–30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in zwei SMOVEY Vibroswings®

---

Training mit der Kurzhantel - Kräftigung für Arme, Schultern und Rumpf

## Training mit der Kurzhantel - Kräftigung für Arme, Schultern und Rumpf

[Training mit der Kurzhantel - Kräftigung für Arme, Schultern und Rumpf](#)Bei diesem Gymnastikprogramm werden Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln durchgeführt. Es werden vor allem die Rumpfmuskeln und die Muskeln der Arme und Schulterpartie ausgiebig trainiert.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit Kurzhanteln umfasst 11 Übungen und dauert ca. 30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in 1 Matte, 2 Kurzhanteln (Kurzhantel-Paare mit unterschiedlichem Gewicht: 0,5–ca. 3 kg) – alternativ können auch kleine Plastikflaschen mit Sand oder Wasser gefüllt verwendet werden

---

Fit mit dem Fitball - Koordination und Kräftigung

## Fit mit dem Fitball - Koordination und Kräftigung

[Fit mit dem Fitball - Koordination und Kräftigung](#)Der Einsatz des Fitballs bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten der Koordination und Kraft. Der sich ständig in Bewegung befindliche Fitball bewirkt eine verstärkte Aktivierung der Beckenboden-, quere Bauch- und tiefliegende Rückenmuskulatur und hilft, den Körper aus der Tiefe zu stabilisieren.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit dem Fitball umfasst 10 Übungen und dauert ca. 20–30 Minuten.

Je Teilnehmer/-in 1 Fitball, 1 Matte und ein Paar Kurzhanteln

---

Training mit dem Flexi-Bar® - Kräftigung und Koordination

## Training mit dem Flexi-Bar® - Kräftigung und Koordination

[Training mit dem Flexi-Bar® - Kräftigung und Koordination](#)Mit dem FLEXI-BAR® kann die globale Muskulatur sowie die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise gekräftigt werden. Zudem ist das Training mit dem FLEXI-BAR® eine sehr gute Möglichkeit zur Verbesserung der allgemeinen Koordinations-fähigkeit sowie der intra- und intermuskulären Koordination.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit dem FLEXI-BAR® umfasst 11 Übungen und dauert ca. 20-30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in 1 Matte und 1 FLEXI-BAR®

---

Kräftigung der Bein-, Rücken- und Armmuskulatur mit der Langhantel

## **Kräftigung der Bein-, Rücken- und Armmuskulatur mit der Langhantel**

[Kräftigung der Bein-, Rücken- und Armmuskulatur mit der Langhantel](#) Das Training mit der Langhantel ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining. Durch die Übungen wird die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit der Langhantel umfasst 11 Übungen und dauert ca. 20-30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/-in 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg) und 1 Steppbrett

---

Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband/Fitband

## **Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband/Fitband**

[Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband/Fitband](#) Das hier vorgestellte Gymnastikprogramm mit 9 Übungen dauert ca. 20-30 Minuten.

Benötigtes Material: Je Teilnehmer/in 1 Matte, 1 Hocker, 1 Fitnessband/Theraband

---

## **Dehn- und Lockerungsübungen für Läufer/-innen**

[\*\*Dehn- und Lockerungsübungen für Läufer/-innen\*\*](#) Das hier vorgestellte Gymnastikprogramm mit 11 Übungen dauert ca. 15-20 Minuten.

---

Fitnessstationen in der Halle

## **Fitnessstationen in der Halle**

[\*\*Fitnessstationen in der Halle\*\*](#) 18 Übungskarten

---