

Deine bewegte Woche - starte jetzt!

Kraftübungen und Alltagsbewegung einfach kombinieren



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft 1	Spaziergang (30 min.)	Bewegungs- karten	Kraft 2	Spaziergang (30 min.)	<i>Pause</i>	Bewegung nach Wahl (Radfahren, Wandern)



Beine
Schultern
Rücken
Bauch

Kniebeuge
Schulterpresse
Rudern
Plank



Beine
Brust
Rücken
Bauch

Bridging
Liegestütze
Rudern
Russian Twist

Übungsanleitungen



2-3 Sätze pro Übung, 8-12 Wiederholungen, 1,5-2 min Pause

Bei statischen Übungen wie Plank ca. 20 Sekunden halten

Stabsstelle Dezernatsbüro des Landrats
Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport
sport@marburg-biedenkopf.de
06421 405-1596

LANDKREIS



MARBURG
BIEDENKOPF