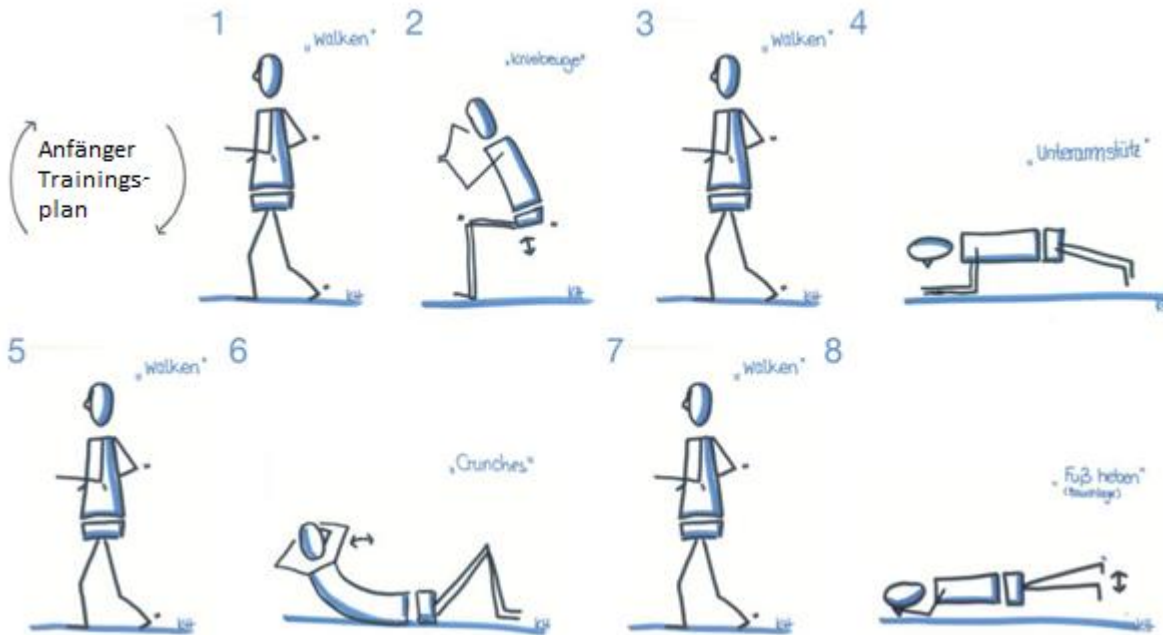


# Tag 1



1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **KNIEBEUGE:** Gehe weit mit dem Gesäß nach hinten und mache 15-25 Kniebeugen.
3. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 5-10x.
4. **UNTERARMSTÜTZ:** (30 Sekunden bis 2 Minuten) Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und, dass das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird.
5. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 8-10x.
6. **CRUNCHES:** (15-30 Wiederholungen) Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen Ohrläppchen berühren. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Achte darauf, dass Du den Oberkörper aus eigener Kraft hebst und nicht am Kopf ziehst.
7. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und berühre in jedem Zimmer etwas. Wiederhole die Runde 3-5x.
8. **Fuß HEBEN:** (jede Seite 15-25x heben) Lege Dich in der Bauchlage auf die Matte, die Hände können unter der Stirn liegen, der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule. Hebe nun im Wechsel ein gestrecktes Bein. Es sollte kein Druck im unteren Rücken entstehen.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-5x.

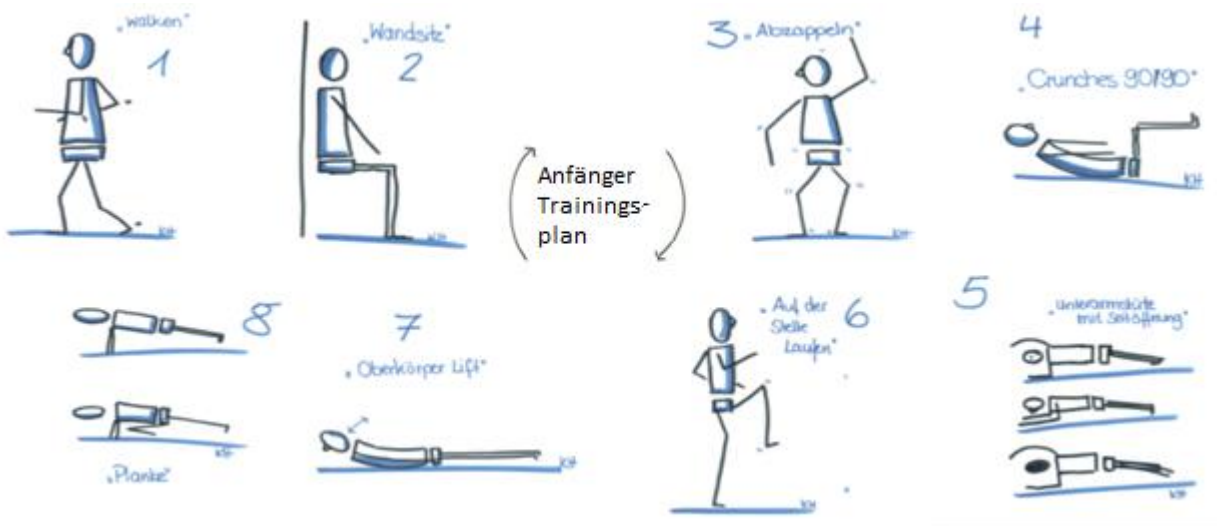
# Tag 2



1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schaue, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Wiederhole die Runde 5-10x
2. **VORBEUGE** (4-8 Wiederholungen): Rolle mit Deinem Oberkörper Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge (Roll down). Von hieraus gehe in die halbe Vorbeuge, d.h. Du hebst Deinen Oberkörper an und Dein Rücken bildet eine parallele Linie zum Boden. Senke dann wieder den Oberkörper in die tiefe Vorbeuge ab. Rolle Dich dann Wirbel für Wirbel wieder auf in den aufrechten Stand (Roll up).
3. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schaue, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Wiederhole die Runde 5-10x.
4. **UNTERARMSTÜTZ** (30 Sekunden bis 2 Minuten): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und, dass das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird.
5. **AUSFALLSCHRITTE** gehen: Du stehst Hüftweite, parallel und die Knie sind entriegelt (leicht gebeugt). Gehe von hier aus einen großen Ausfallschritt nach vorne, um dann wieder zurück in die Ausgangsstellung zu kommen. Wiederhole die gleiche Seite 5x und wechsle dann. Anschließend gehen jeweils 5x die Ausfallschritte nach hinten. Achte auf den Winkel des vorderen Knies. Die Kniespitze sollte nicht weiter vorgehen als die Fußspitze und der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte nicht kleiner als 90° sein.
6. **CRUNCHES** (15-30 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), so dass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen Ohrfläppchen berühren. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Achte darauf, dass Du den Oberkörper aus eigener Kraft hebst und nicht am Kopf ziehst.
7. **SCHULTERBRÜCKE** (12-20 Wiederholungen): Lege Dich auf den Rücken, die Füße sind aufgestellt. Kippe nun Dein Becken und rolle Wirbel für Wirbel nach oben bis Dein Oberkörper mit Deinen Oberschenkeln eine Linie bildet. Atme 3x durch und rolle dann den Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder nach unten.
8. **LIEGESTÜTZ** (10-25 Wiederholungen): Gehe in den Liegestütz (von Kopf bis Fuß bildet der Körper eine gerade Linie) oder in den Liegestütz mit angewinkelten Beinen (von Kopf bis zu den Knien bildet der Körper eine gerade Linie). Beuge und strecke nun Deine Arme und senke und hebe damit deinen Körper.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-5x.

# Tag 3



1. **WALKEN:** Gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer. Schau, dass Du Deinen Weg so wählst, dass Du nebeneinanderliegende Zimmer nicht nacheinander betrittst, sondern ein anderes Zimmer dazwischen besuchst. Versuche beim Gehen selbstgestellte Rechenaufgaben zu lösen. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **WANDSITZ (30-60 Sekunden):** Stelle Dich mit dem Rücken an eine freie Wand und stelle die Füße weiter von der Wand weg. Beuge Deine Beine und rutsche an der Wand abwärts, maximal so tief, dass der Winkel zwischen Becken und Oberschenkel **und** zwischen Ober- und Unterschenkel  $90^\circ$  beträgt. Die Kniespitzen dürfen nicht vor den Fußspitzen sein, stelle eventuell die Füße weiter von der Wand weg.
3. **ABZAPPELN** und dabe so richtig Spaß haben.  
Hierfür schlage ich Dir folgende Lieder für die verschiedenen Runden vor:  
<https://www.youtube.com/watch?v=V9Po8ISIKww> ; [https://www.youtube.com/watch?v=eh8eb\\_ACLl8](https://www.youtube.com/watch?v=eh8eb_ACLl8) ; [https://www.youtube.com/watch?v=EK\\_LN3XEcnw](https://www.youtube.com/watch?v=EK_LN3XEcnw)
4. **CRUNCHES 90/90** (15-30 Wiederholungen): Winkle Deine Beine in der Rückenlage an und hebe dann die Beine nacheinander an. Zwischen Becken und Oberschenkel **und** zwischen Oberschenkel und Unterschenkel sollte der Winkel  $90^\circ$  betragen (Daher 90/90). Die Arme zur Seite nehmen und mit den Fingerspitzen Ohrfläppchen berühren. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Achte darauf, dass Du den Oberkörper aus eigener Kraft hebst und nicht am Kopf ziehst.
5. **UNTERARMSTÜTZ mit Seitöffnung** (5-10 Wiederholungen): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird. Drehe nun Deinen ganzen Körper zu einer Seite auf und halte die Seitöffnung für einen Atemzug. Drehe Dich zurück in den Unterarmstütz, um dann zur anderen Seite zu öffnen. Dein Ellenbogen sollte unter Deinem Schultergelenk sein, so ist die Belastung für die Schulter gering.
6. **AUF DER STELLE LAUFEN:** Laufe für 1-3 Minuten auf der Stelle und ziehe dabei die Knie nach oben. Vielleicht geht es besser zu einem schnellen Lied.  
z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=yXYoTFlcna8>
7. **OBERKÖRPER LIFT** (15-25 Wiederholungen): Zu Kräftigung des oberen Rückens lege Dich nun in die Bauchlage, strecke die Beine lang aus und schließe sie. Die Arme liegen neben dem Körper, die Stirn auf der Matte. Hebe nun den oberen Rücken ab und lass den Körper dann wieder auf die Matte absinken. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
8. **PLANKE** (5-15 Wiederholungen auf jeder Seite): Rolle mit Deinem Oberkörper Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge (Roll down). Von hieraus wandere mit den Händen nach vorne in die Planke (Gerade Linie von Kopf bis Fuß). Hebe ein Bein an und winkle das abgehobene Bein dann nach vorne an. Strecke das Bein wieder aus und setze es neben dem anderen Bein ab. Wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite. Am Ende Roll up.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-5x.

# Tag 4

Kreativer Sonntag

Suche Dir aus den bisherigen Challenge Tagen Deine Lieblingsübungen aus und entwickle für heute Dein eigenes kreatives Training.

Viel Spaß!

# Tag 5



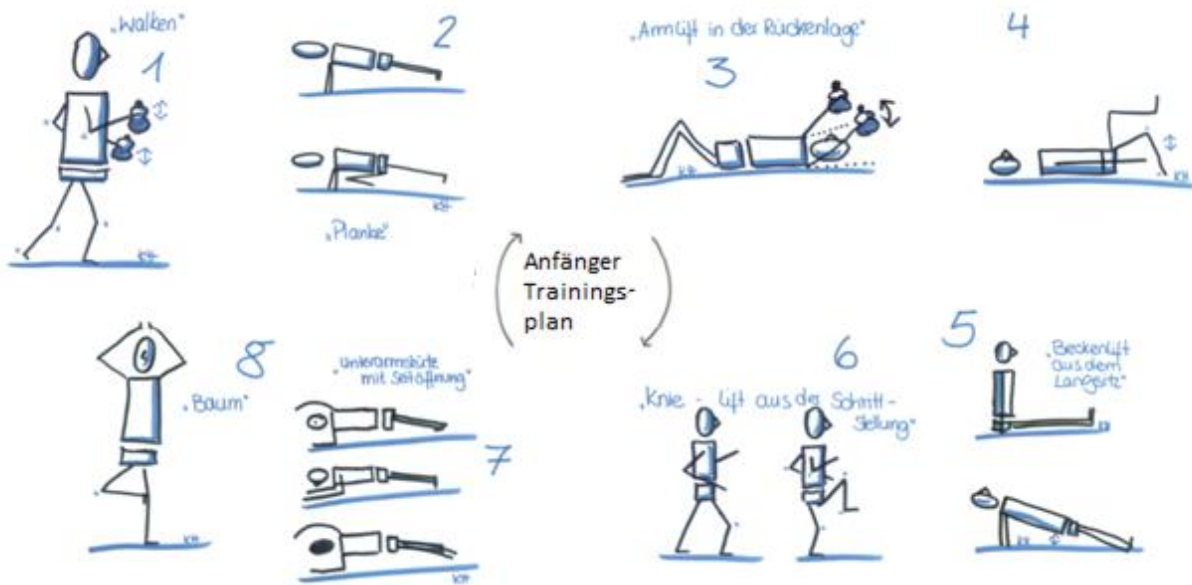
## Willkommen zum Tag 5

Für die heutige Challenge benötigst Du zwei Flaschen (0,5l), die ca.  $\frac{3}{4}$  gefüllt sind und 2 Flaschen (0,75 oder 1l), die vollständig gefüllt sind.

1. **WALKEN** mit 0,5l Flaschen: Gehe in jeden Raum Deiner Wohnung und schüttle dabei die Flaschen in einer sehr kleinen Amplitude und schnell vor Deinem Körper. Drehe Dich in jedem Raum 5x bevor Du weitergehst, die Flaschen die ganze Zeit schüttelnd. Wiederhole die Runde 5-10x
2. **ARMLIFT IM AUSFALLSCHRITT** (15-25 Wiederholungen, 0,75l-1l Flaschen): Stelle Dich in den Ausfallschritt, so dass Dein Oberkörper in einer Linie mit dem hinteren Bein steht. Die Arme sind mit den Flaschen in den Händen neben dem Körper im 90° Winkel nach oben angewinkelt. Strecke und beuge nun die Arme nach oben und unten.
3. **MARSCHIEREN UND SCHÜTTELN (60 sec – 2 Min)**: Marschiere auf der Stelle und schüttle dabei in einer sehr kleinen Amplitude sehr schnell die 0,5l Flaschen vor Deinem Körper.
4. **BECKENLIFT** (0,5l Flasche, 15-25 Wiederholungen): Gehe in den seitlichen Stütz. Oberkörper und Beine bilden dabei eine gerade Linie. Hebe nun den freien Arm mit der Flasche nach oben und hebe und senke Dein Becken.
5. **WALKEN** mit 0,5l Flaschen: Gehe in jeden Raum Deiner Wohnung und schüttle dabei die Flaschen in einer sehr kleinen Amplitude und schnell vor Deinem Körper. Springe in jedem Raum 10x auf der Stelle bevor Du weitergehst, die Flaschen die ganze Zeit schüttelnd. Wiederhole die Runde 5-10x
6. **CRUNCHES MIT ARMLIFT** (0,75l – 1l Flaschen, 15-30 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), sodass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Dabei hebst Du die Arme mit den Flaschen in den Händen nach oben.
7. **TWISTEN mit ruhigem Wasser (0,5l Flaschen, 30 sec. -60sec)**: Mache kleine Sprünge und twiste (rotiere) dabei Deine Beine und Füße nach links und rechts. Halte dabei die Flaschen so ruhig wie möglich, so dass das Wasser in den Flaschen so still wie möglich steht.
8. **FLASCHEN HEBEN UND SENKEN (0,75l-1l Flaschen, 15-25 Wiederholungen)**: Stelle Dich in den Ausfallschritt, so dass Dein Oberkörper in einer Linie mit dem hinteren Bein steht. Die Arme sind lang auf Schulterhöhe neben dem Körper gehalten. Bewege nun die Arme mit den Flaschen in den Händen lang auf und ab.

Je nachdem wie lange Du trainieren möchtest, wiederhole den Zirkel 3-5x.

# Tag 6

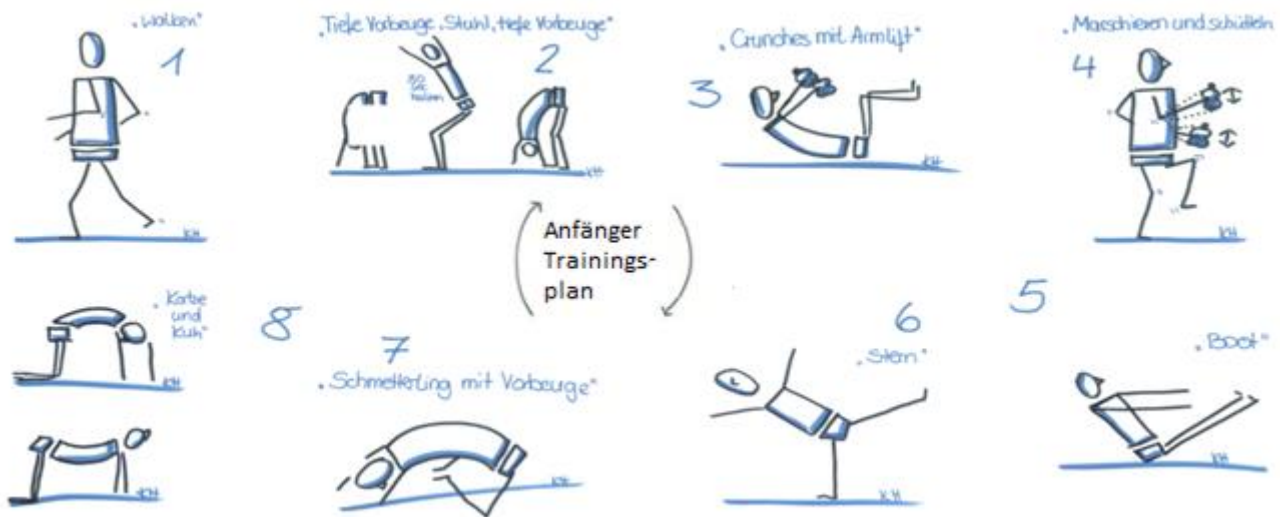


Willkommen zu Tag 6 der Challenge!

Heute benötigst Du noch einmal die Flaschen für einzelne Übungen.

1. **WALKEN** mit 0,5l Flaschen: Gehe in jeden Raum Deiner Wohnung und schüttele dabei die Flaschen in einer sehr kleinen Amplitude und schnell vor Deinem Körper. Drehe Dich in jedem Raum 5x bevor Du weitergehst, die Flaschen die ganze Zeit schüttele. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **PLANKE** (5-15 Wiederholungen auf jeder Seite): Rolle mit Deinem Oberkörper Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge (Roll down). Von hieraus wandere mit den Händen nach vorne in die Planke (Gerade Linie von Kopf bis Fuß). Hebe ein Bein an und winkle das abgehobene Bein dann nach vorne an. Strecke das Bein wieder aus und setze es neben dem anderen Bein ab. Wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite. Am Ende Roll up.
3. **ARMLIFT** in der Rückenlage (15-25 Wiederholungen): Lege Dich auf den Rücken und stelle die Füße auf. Nimm Deine 0,5l oder die größeren Flaschen dazu, halte Deine Hände mit den Flaschen neben Deinem Becken. Hebe die Arme einatmend über Dich und führe sie mit der Ausatmung weiter neben den Kopf. Bleibe für einen Atemzug in der Position. Mit der dann folgenden Ausatmung führe die Arme zurück neben das Becken.
4. Lege Dich in die Rückenlage und hebe Deine Beine nacheinander in die 90/90° Position. Tippe mit der Ausatmung eine Fußspitze auf den Boden und hebe das Bein mit der Einatmung wieder. Achte darauf, dass Dein kompletter Rücken während der Übung die Matte berührt. (15-25 Wiederholungen).
5. **BECKENLIFT** aus dem Langsitz (15-25 Wiederholungen): Setze Dich in den Langsitz und stelle die Handflächen neben Deinem Becken auf den Boden. Hebe und senke nun Dein Becken vom Langsitz in die Gerade zwischen Kopf und Füßen.
6. **KNIELIFT aus der Schrittstellung** (15-25 Wiederholungen pro Seite): Stelle Dich in die Schrittstellung, das vordere Bein ist gebeugt und das Gewicht ist auf diesem Bein (Standbein). Der Oberkörper ist in Verlängerung des hinteren gestreckten Beines (Spielbein). Ziehe nun das Knie des Spielbeins vor Deinen Bauchnabel und bringe es dann zurück in deine Ausgangsstellung. Der Oberkörper bewegt sich mit und richtet sich während des Knieliftes auf.
7. **UNTERARMSTÜTZ mit Seitöffnung** (5-10 Wiederholungen): Gehe in den Unterarmstütz. Achte darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt und das Becken in einer Linie mit den Schultern und den Beinen gehalten wird. Drehe nun Deinen ganzen Körper zu einer Seite auf und halte die Seitöffnung für einen Atemzug. Drehe Dich zurück in den Unterarmstütz, um dann zur anderen Seite zu öffnen.
8. **BAUM** (15-30 sec): Deine Füße stehen geschlossen. Verlagere nun das Gewicht auf ein Bein (Standbein), drehe Dein Spielbein so, dass das Knie nach außen zeigt und setze den Fuß entweder am Knöchel oder am Oberschenkel an das Standbein. Führe Deine Handflächen über dem Kopf oder vor Deinem Herz zusammen und halte die Stellung. Achte darauf, dass Du das Spielbein nicht am Knie des Standbeines anlegst.

# Tag 7



Willkommen zum 7. Tag der Challenge.  
Schön, dass Du wieder dabei bist!

1. **WALKEN:** Suche Dir einen Startpunkt. Von hieraus gehe durch Deine Wohnung und in jedes Zimmer und berühre dort etwas. Ab der 2. Runde gehe vom Startpunkt in das 1. Zimmer, dann zurück zum Startpunkt. Von hier aus in das 2. Zimmer, zurück zum Startpunkt und immer so weiter. Überlege Dir beim Gehen welche Wörter Dir einfallen, die mit E, W, H oder G anfangen. Wiederhole die Runde 5-10x.
2. **VORBEUGE** (4-8 Wiederholungen): Rolle mit Deinem Oberkörper Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge (Roll down). Von hieraus gehe in die halbe Vorbeuge, d.h. Du hebst Deinen Oberkörper an und Dein Rücken bildet eine parallele Linie zum Boden. Senke dann wieder den Oberkörper in die tiefe Vorbeuge ab. Rolle Dich dann Wirbel für Wirbel wieder auf in den aufrechten Stand (Roll up).
3. **CRUNCHES MIT ARMLIFT** (0,75l – 1l Flaschen, 15-30 Wiederholungen): Winkle Deine Beine an (etwa 90 Grad), sodass diese im rechten Winkel zur Hüfte stehen und die Knie zur Decke zeigen. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur Deinen Oberkörper, bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Dabei hebst Du die Arme mit den Flaschen in den Händen nach oben.
4. **MARSCHIEREN UND SCHÜTTELN (60 sec – 2 Min):** Marschiere auf der Stelle und schüttele dabei in einer sehr kleinen Amplitude sehr schnell die 0,5l Flaschen vor Deinem Körper. Fällt Dir ein Lied ein, welches zu Deinem Geh Rhythmus passt? Wie ging noch mal die Melodie? Weißt Du den Text noch?
5. **BOOT (15-45 sec):** Halte während der Übung Deinen Rücken gerade. Greife in die Kniekehlen Deiner leicht geöffneten Beine. Verlagere Dein Gewicht leicht nach hinten und hebe gleichzeitig die Beine an. Löse nun die Hände von den Kniekehlen und halte die Spannung. Je mehr Du die Beine streckst, desto schwieriger wird die Übung. Wiederhole die Übung 3x mit kurzen Pausen, bevor Du die nächste Übung startest.
6. **STERN (15-45 sec):** Stell Deine Füße parallel nebeneinander. Die Arme sind nach oben ausgestreckt. Hebe nun Dein Spielbein seitwärts an und senke gleichzeitig Deinen Oberkörper zur entgegengesetzten Seite. Halte die Pose.
7. **SCHMETTERLING** mit Vorbeuge: Setze Dich in den Schmetterlingssitz und beuge Deinen Oberkörper soweit es geht nach vorne, ohne Dein Gesäß abzuheben.
8. **KATZE und KUH** (10-20 Wiederholungen): Gehe in den Vierfüßler Stand und versuche die Position zu finden, in der Deine Wirbelsäule eine gerade Linie mit dem Kopf und dem Becken bildet. Atme ganz lang aus und mach einen Buckel, wie eine „Katze“. Mit der Einatmung biege Deinen Rücken in die andere Richtung – „Kuh“.