



## 7 Tage Low-Impact-Workout (gelenkschonend & effektiv)

Dieser 7-Tage-Plan bietet dir ein gelenkschonendes und dennoch effektives Ganzkörpertraining – ganz ohne Hüpfen oder Springen. Ideal für Einsteiger:innen, Menschen nach Verletzungen oder alle, die schonend in Bewegung bleiben möchten. Jede Einheit dauert ca. 20 Minuten und enthält 5 funktionelle Übungen mit Fokus auf Kraft, Mobilität und Balance – ohne Geräte, für Zuhause.

### Tag 1 – Beine & Rumpf

- Wandsitz (30 Sek) – Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand, rutsche in eine sitzende Position. Halte die Oberschenkel parallel zum Boden.
- Brücke (3x15) – Lege dich auf den Rücken, Füße aufstellen. Hebe das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Wadenheben (3x15) – Stelle dich aufrecht hin und hebe langsam die Fersen an. Halte kurz, senke wieder ab.
- Bird-Dog (3x10 je Seite) – Im Vierfüßlerstand einen Arm und das gegenüberliegende Bein ausstrecken, halten, dann wechseln.
- Armheben im Stehen (3x15) – Hebe beide Arme langsam über den Kopf und wieder senken – ohne Schwung.

### Tag 2 – Oberkörper & Balance

- Schulterkreisen (10x je Richtung) – Stehe aufrecht und kreise die Schultern langsam und bewusst vorwärts und rückwärts.
- Wandliegestütze (3x12) – Stelle dich ca. 1 m vor eine Wand. Hände schulterbreit auflegen, langsam die Arme beugen und strecken.
- Standwaage (20 Sek je Seite) – Stehe auf einem Bein, strecke das andere Bein nach hinten und beuge den Oberkörper leicht nach vorn. Halte das Gleichgewicht.

- Beinheben im Stand (12x je Seite) – Hebe ein gestrecktes Bein seitlich nach oben, kontrolliert und ohne Schwung. Halte dich bei Bedarf fest.
- Brücke (3x15) – Lege dich auf den Rücken, Füße aufstellen. Hebe das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.

### Tag 3 – Core & Beine

- Kniebeugen an der Wand (3x10) – Lehne dich an eine Wand und führe Kniebeugen langsam aus, ohne komplett nach unten zu gehen.
- Wadenheben (3x15) – Stelle dich aufrecht hin und hebe langsam die Fersen an. Halte kurz, senke wieder ab.
- Bird-Dog (3x10 je Seite) – Im Vierfüßlerstand einen Arm und das gegenüberliegende Bein ausstrecken, halten, dann wechseln.
- Beinrückheben (3x10 je Seite) – Stehe aufrecht und hebe ein gestrecktes Bein nach hinten. Kurz halten, senken.
- Armheben im Stehen (3x15) – Hebe beide Arme langsam über den Kopf und wieder senken – ohne Schwung.

### Tag 4 – Mobilität & Haltung

- Schulterkreisen (10x je Richtung) – Stehe aufrecht und kreise die Schultern langsam und bewusst vorwärts und rückwärts.
- Standwaage (20 Sek je Seite) – Stehe auf einem Bein, strecke das andere Bein nach hinten und beuge den Oberkörper leicht nach vorn. Halte das Gleichgewicht.
- Beinheben im Stand (12x je Seite) – Hebe ein gestrecktes Bein seitlich nach oben, kontrolliert und ohne Schwung. Halte dich bei Bedarf fest.
- Wandsitz (30 Sek) – Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand, rutsche in eine sitzende Position. Halte die Oberschenkel parallel zum Boden.
- Brücke (3x15) – Lege dich auf den Rücken, Füße aufstellen. Hebe das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.

### Tag 5 – Stabilität & Gleichgewicht

- Seitliche Ausfallschritte (klein) (3x10 je Seite) – Stelle dich breitbeinig auf und verlagere das Gewicht langsam zur einen, dann zur anderen Seite.
- Bird-Dog (3x10 je Seite) – Im Vierfüßlerstand einen Arm und das gegenüberliegende Bein ausstrecken, halten, dann wechseln.
- Standwaage (20 Sek je Seite) – Stehe auf einem Bein, strecke das andere Bein nach hinten und beuge den Oberkörper leicht nach vorn. Halte das Gleichgewicht.
- Armheben im Stehen (3x15) – Hebe beide Arme langsam über den Kopf und wieder senken – ohne Schwung.
- Wadenheben (3x15) – Stelle dich aufrecht hin und hebe langsam die Fersen an. Halte kurz, senke wieder ab.

## Tag 6 – Ganzkörper aktiviert

- • Wandliegestütze (3x12) – Stelle dich ca. 1 m vor eine Wand. Hände schulterbreit auflegen, langsam die Arme beugen und strecken.
- • Kniebeugen an der Wand (3x10) – Lehne dich an eine Wand und führe Kniebeugen langsam aus, ohne komplett nach unten zu gehen.
- • Beinrückheben (3x10 je Seite) – Stehe aufrecht und hebe ein gestrecktes Bein nach hinten. Kurz halten, senken.
- • Brücke (3x15) – Lege dich auf den Rücken, Füße aufstellen. Hebe das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- • Beinheben im Stand (12x je Seite) – Hebe ein gestrecktes Bein seitlich nach oben, kontrolliert und ohne Schwung. Halte dich bei Bedarf fest.

## Tag 7 – Regenerativ & sanft

- • Schulterkreisen (10x je Richtung) – Stehe aufrecht und kreise die Schultern langsam und bewusst vorwärts und rückwärts.
- • Armheben im Stehen (3x15) – Hebe beide Arme langsam über den Kopf und wieder senken – ohne Schwung.
- • Wadenheben (3x15) – Stelle dich aufrecht hin und hebe langsam die Fersen an. Halte kurz, senke wieder ab.
- • Bird-Dog (3x10 je Seite) – Im Vierfüßlerstand einen Arm und das gegenüberliegende Bein ausstrecken, halten, dann wechseln.
- • Standwaage (20 Sek je Seite) – Stehe auf einem Bein, strecke das andere Bein nach hinten und beuge den Oberkörper leicht nach vorn. Halte das Gleichgewicht.