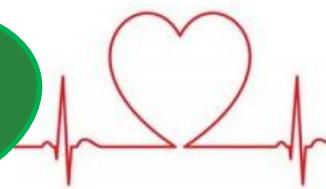


Februar



## 26 Tage-Power-Challenge

So lässt du dein Herz höher schlagen!



Um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, ist es sinnvoll, vor dem Workout ca. 10 Minuten zügig spazieren zu gehen, zu joggen, Treppen zu steigen oder eine andere Form von körperlicher Aktivität durchzuführen.

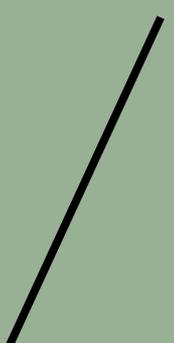
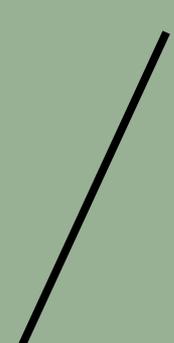
Hinweise: Einen effektiven Trainingseffekt erzielst du, wenn du wirklich regelmäßig sportelst! 😊

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 /	2 /	3 <i>Easy Start</i>	4 Summerbody	5 <i>Hello Weekend</i>	6 <i>Morning Glow</i>	7 <i>Easy Going</i>
8 <i>Energy</i>	9 <i>Heartbeats</i>	10 <i>Hurry Up</i>	11 <i>Anti-Stress</i>	12 <i>Six Pack</i>	13 <i>It's Enough</i>	14 <i>Half Time</i>
15 <i>Up Up Up</i>	16 <i>Sexy Back</i>	17 <i>Rock your Body</i>	18 <i>Easy Up</i>	19 <i>Come Down</i>	20 <i>Hello You</i>	21 <i>Enjoy</i>
22 <i>Finish Line</i>	23 <i>Ready</i>	24 <i>It's On You</i>	25 <i>Let's Go</i>	26 <i>Energy</i>	27 <i>Focus</i>	28 <i>Feel The Flow</i>

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊

Wiederhole den Aufgabenblock eines Tages jeweils **3x mit 60 Sekunden** Pause nach einem Block. Führe jede Aufgabe 40 Sekunden aus mit je 30 Sekunden Pause dazwischen! Höre auf deinen Körper und lege ggf. eine Pause mehr ein! 😊



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 	2 	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritte</li> <li>• Seitstütz</li> <li>• Rudern</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enge Kniebeugen</li> <li>• Plank (abwechselnd Arm strecken)</li> <li>• Rückwärts Dips</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringer (ohne Seil Sprünge andeuten)</li> <li>• Leg Raises (→ auf Rücken liegend Beine hoch – tief)</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritt zur Seite</li> <li>• In Krebsposition: Po heben – senken</li> <li>• Sit-Ups</li> </ul>	7 <p>Auf dem Rücken liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po nach oben</li> <li>• Arme und Beine anziehen – wieder strecken</li> <li>• Arme zur Seite ausstrecken – kleine Kreise</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringer</li> <li>• Jumping-Jacks</li> <li>• Burpees</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plank</li> <li>• Rudern</li> <li>• Liegestütz</li> </ul>	10 <p>Im Vierfüßlerstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Bein nach hinten ausstrecken: heben – senken</li> <li>• Arm nach vorne ausstrecken: heben – senken</li> <li>• Ellenbogen – Knie unter dem Körper zusammen</li> </ul>	11 <p>Auf dem Bauch liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände hinter Kopf + leichtes anheben</li> <li>• Arme/Beine ausgestreckt : kurze, schnelle Auf- und Abwärtsbewegung</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit- Ups gerade</li> <li>• Sit-Ups schräg</li> <li>• In Ruderposition: ausgestreckte Beine kreuzen</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumping-Jacks</li> <li>• Breite Squats (Kniebeugen)</li> <li>• Liegestütz</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritte zur Seite</li> <li>• Seitstütz</li> <li>• In Krebsposition halten</li> </ul>

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊

Wiederhole den Aufgabenblock eines Tages jeweils **4x mit 60 Sekunden** Pause nach einem Block. Führe jede Aufgabe 40 Sekunden aus mit je 30 Sekunden Pause dazwischen! Höre auf deinen Körper und lege ggf. eine Pause mehr ein! 😊



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumping-Jacks</li> <li>• Breite Kniebeuge</li> <li>• Plank</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit-Ups</li> <li>• Liegestütz</li> <li>• Strecksprünge</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritte</li> <li>• Seitstütz</li> <li>• Rudern</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enge Kniebeugen</li> <li>• Plank (abwechselnd Arm strecken)</li> <li>• Rückwärts Dips</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringer (ohne Seil Sprünge andeuten)</li> <li>• Leg Raises (→ auf Rücken liegend Beine hoch – tief)</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritt zur Seite</li> <li>• In Krebsposition: Po heben – senken</li> <li>• Sit-Ups</li> </ul>	<b>21</b> <p>Auf dem Rücken liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po nach oben</li> <li>• Arme und Beine anziehen – wieder strecken</li> <li>• Arme zur Seite ausstrecken – kleine Kreise</li> </ul>
<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspringer</li> <li>• Jumping-Jacks</li> <li>• Burpees</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plank</li> <li>• Rudern</li> <li>• Liegestütz</li> </ul>	<b>24</b> <p>Im Vierfüßlerstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Bein nach hinten ausstrecken: heben – senken</li> <li>• Arm nach vorne ausstrecken: heben – senken</li> <li>• Ellenbogen – Knie unter dem Körper zusammen</li> </ul>	<b>25</b> <p>Auf dem Bauch liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände hinter Kopf + leichtes anheben</li> <li>• Arme/Beine ausgestreckt : kurze, schnelle Auf- und Abwärtsbewegung</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit- Ups gerade</li> <li>• Sit-Ups schräg</li> <li>• In Ruderposition: ausgestreckte Beine kreuzen</li> </ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumping-Jacks</li> <li>• Breite Squats (Kniebeugen)</li> <li>• Liegestütz</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfallschritte zur Seite</li> <li>• Seitstütz</li> <li>• In Krebsposition halten</li> </ul>

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊