



Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

Station 1

Rückenmuskulatur (oberer Rücken)

Rücken-Fit

Ausgangsposition:

Sitz auf dem Pezziball, Theraband unter den Füßen fixieren und über Kreuz halten. Hände liegen auf dem Schoß

Ausführung:

Theraband von unten innen (Schoß) soweit nach oben außen ziehen bis die Arme auf Schulterhöhe in einer U-Halte Position sind.



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

Station 2

Beweglichkeit der Füße

Fuß-Fit

Ausgangsposition:

Auf Socken oder barfuss ein Seil greifen

Ausführung:

Nacheinander die Zahlen

1, 6 und 8



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

Station 3

Geschicklichkeit, Auge-Hand Koordination

Wurf-Fit

Ausgangsposition:

Stand an der markierten Abwurfstelle

Ausführung:

Versuchen Sie mit den Ringen den Baum zu treffen.



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

Station 4

Gleichgewicht, Beinmuskulatur

Balance-Fit

Ausgangsstellung

Beidbeiniger Stand auf den AIREX Balance Pads

Ausführung

- Sicherer Einbeinstand auf dem AIREX Balance Pad
- Sicherer Einbeinstand mit pendeln des Schwungbeines
- Sicherer Einbeinstand mit pendeln und Achterkreisen des Schwungbeines um die Kegel



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

Station 5

Gehirnjogging

Kopf-Fit

1. Aufgabe

Logiktrainer

2. Aufgabe

Verbessern Sie Ihre Konzentration

3. Aufgabe

Rückwärts lesen



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

1. Aufgabe

Gehirnjogging

Logiktrainer - SUDOKU

Finden Sie die fehlenden Zahlen. Füllen Sie die Kästchen so aus, dass jede senkrechte Spalte und jede waagrechte Reihe sowie jedes 3mal 3 Quadrat die Zahlen von 1-9 enthält. Jede Zahl muss einmal aber darf auch nur einmal vorkommen!

2	4	9	8	6		7	1	3
7	6		4	2			5	9
8	5	3	9	1	7		4	2
6		8	3		4	9	7	1
	9	5	2	7	8	4	3	
4	3		1	9		5		8
	1	4	6		9	2	8	7
3		6		8	2	1		4
9	8	2		4	1		6	5



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



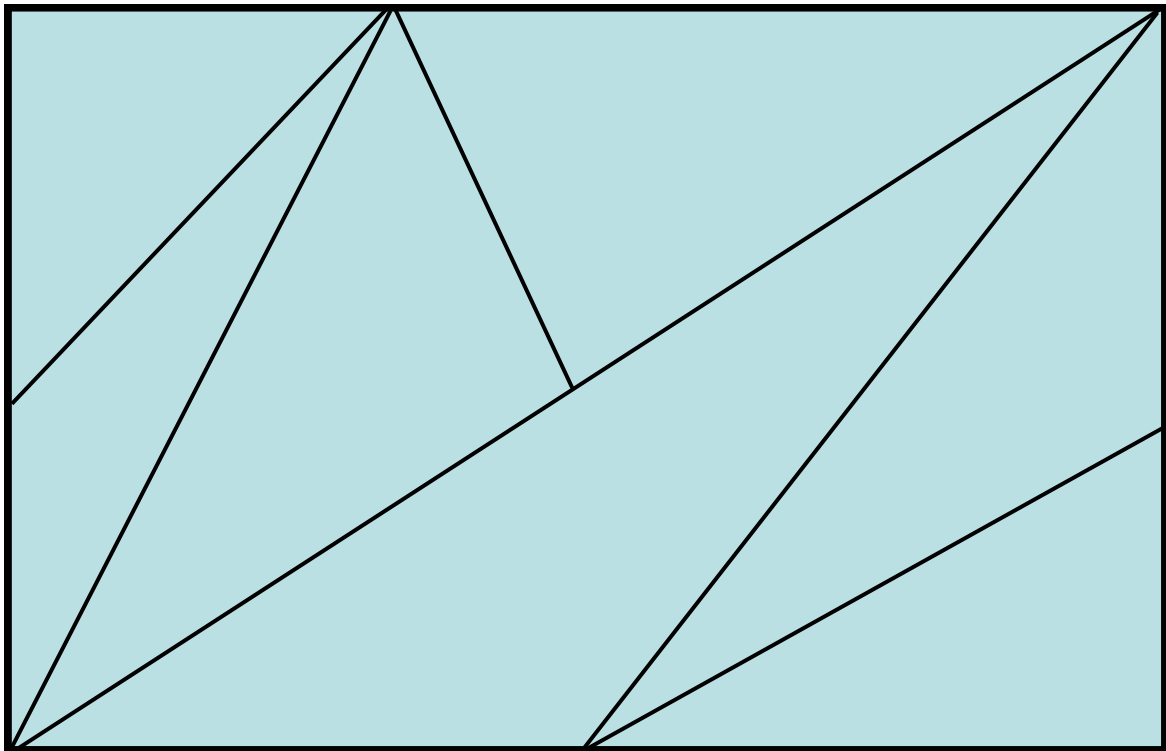
Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

2. Aufgabe

Gehirnjogging

Verbessern Sie Ihre Konzentration
Wie viele Dreiecke sehen Sie?



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness - Parcours

3. Aufgabe

Gehirnjogging

Rückwärts lesen

Lesen Sie diesen Satz:

THIEHDNUSEG ERHI RÜF TUG TSI
GNIGGOJNRIHEG SAD



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de





Grünes Licht für
mehr Bewegung



Landessportbund
Hessen e.V.

Fitness – Parcours

Station 6

Bauchmuskulatur

Bauch-Fit

Ausgangsposition

Rückenlage, Füße liegen auf dem Kasten auf, in jeder Hand ein Sandsäckchen, die Arme liegen neben dem Oberkörper.

Ausführung

Oberkörper aufrichten, Sandsäcken auf dem Kasten ablegen, beim nächsten Aufrichten Sandsäckchen wieder aufnehmen usw...

Wie viele Wiederholungen schaffen Sie?



Landessportbund Hessen
Gundi Friedrich
Sport und Gesundheit
E-Mail: gfriedrich@lsbh.de

