

Workshop-Nr.: 236

Workshop-Titel: Body Intervall mit Bändern

Referent/in: Hellmann Tanja

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTTGART**

Zuerst erfolgt ein unspezifisches Warm Up für alle Muskelgruppen mit low und high impact Übungen.

Das darauffolgende Fitness Workout mit dem Miniband sowie dem Tube wird von den großen bis hin zu den kleineren Muskelgruppen aufgebaut.

Die Übungen dieses funktionellen Krafttrainings werden jeweils in 4 x 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause durchgeführt. Dabei werden pro Intervall immer 2 Übungen im Wechsel und dabei eine Muskelgruppe trainiert.

Übungsauswahl:

<b>Übung 1</b>	<b>Übung 2</b>
Squats „Out – In“ mit Miniband	Squats „vor – zurück“ mit Miniband
„Kreuzheben“ mit Tube	Rudern vorgebeugt mit Tube
Lunges mit dem Miniband	Leg lift back mit Miniband
Diagonalzug mit Tube	Rückenstrecker vorgebeugt mit Tube
Squat mit Miniband seitlich	Leg lift side mit Miniband
Bizepscurls und Trizepsdrücken in Kombination mit dem Tube	Brustdrücken mit Tube
Brückenvariante mit Miniband	Brückenvariante mit Miniband
Plankvariante mit Miniband seitlich	Plankvariante mit Miniband „Liegestütz“
„Kickbacks“ mit Tube	90° Position Beine, Übung Gesäß
Gerade Bauch	Variation mit Miniband
Seitlicher Bauch	Variation mit Miniband

Zum Abschluss erfolgt ein Stretching Teil für den ganzen Körper.

Workshop-Nr.: 236

Workshop-Titel: Body Intervall mit Bändern

Referent/in: Hellmann Tanja

---

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTTGART**

---