

SPECK - WEG

Adventskalender



24 Weihachtliche Fitnessübungen für zu Hause

Hallo, wir sind Tobias und Anna

Seit September 2019 machen wir ein Freiwilliges Soziales Jahr beim Stadtsportbund. Wir haben uns als Projekt überlegt, diesen Fitnessadventskalender zu entwerfen. Der Gesamterlös von dem Verkauf der Kalender wird an die Aktion Lichtblicke, bekannt aus dem Radio 90.1, gespendet. Du hast hiermit also etwas gutes getan. Nicht nur die Aktion Lichtblicke wird sich freuen, sondern auch dein Körper, der nun wieder ordentlich ins Schwitzen kommt. Der Kalender enthält in jedem Türchen eine Fitnessübung mit drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden, die mit Gegenständen aus dem Haushalt zu bewältigen sind. Der Kalender soll dir helfen, jeden Tag für ein paar Minuten Sport zu machen und somit fit und jung zu bleiben. Der Kalender eignet sich super, um ihn auf den Schreib-/ Nachttisch zu stellen und ihn das Jahr weiterzuverwenden. Ein super Zusatz ist natürlich, dass du direkt deinen Winterspeck abtrainierst oder ihn erst gar nicht kommen lässt. Wir hoffen sehr, dass dir unser Kalender gefällt und dass du Spaß damit haben wirst.

Schöne Advents – und Weihnachtszeit wünschen mit sportlichen Grüßen

Tobias und Anna



MG sport
Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.



*Packen wir
es an!*

1



Stufe 1: 2x 10 Hampelmänner



Stufe 2: 3x 20 Hampelmänner



Stufe 3: 3x 30 Hampelmänner

Vorfreude auf Weihnachten

Wie geht's?: Freust du dich schon auf Weihnachten? Wenn ja, dann stelle dich gerade hin, schließe deine Beine und lege deine Arme an deinen Körper an. Dann springst du und öffnest dabei deine Beine, sodass du ungefähr schulterbreit wieder auf dem Boden landest. Gleichzeitig gehen deine Hände so weit es geht nach oben und sie formen eine Spitze. Wenn du den ersten Schritt hast, springst du wieder in deine Ausgangssituation (Arme am Körper und Beine zusammen) zurück. Das machst du dann so oft hintereinander wie die Stufen 1,2 oder 3 es angeben.

2



Stufe 1: Liegestütze an der
Wand : 2x 10 Liegestütze



Stufe 2: 10 Liegestütze
auf den Knien



Stufe 3: 2x 15 Liegestütz
(erhöhte Fußposition)

Blick unter den Baum

Wie geht's?: Liegen schon Geschenke unter dem Weihnachtsbaum? Schau einfach mal nach! Lege dich dafür flach auf den Bauch und platziere dabei deine Hände etwa schulterbreit flach auf dem Boden neben deinem Körper. Drücke dich nun durch deine Armkraft hoch und wieder runter. Alternativ stelle dich eine Armlänge und eine Fußlänge von einer Wand entfernt auf und lege deine Hände an die Wand. Lehne dich vor und drücke dich immer wieder von der Wand weg. Achte bei der Ausführung auf eine gerade Rückenhaltung!

ACHTUNG! Finger weg von den Geschenken!



3



Stufe 1 : 2x 5 Wiederholungen



Stufe 2: 2x 15 Wiederholungen



Stufe 3: 2x Zahlen 1– 10
nachzeichnen

Bauchmuskeln wie ein Rentier Teil 1

Wie geht's?: Damit auch du im Notfall den Schlitten vom Weihnachtsmann ziehen kannst, benötigst du stahlharte Bauchmuskeln. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, die Beine sind gestreckt und die Hände liegen neben deinem Körper. Hebe nun deine Beine senkrecht nach oben. Senke nun langsam deine Beine so weit wie möglich, ohne diese abzulegen. Diese Position hältst du kurz, bevor du in die Ausgangssituation zurückkehrst.

Für erhöhte Schwierigkeit streckst du die Zehenspitzen von deinem Körper weg und versuchst ganz langsam die Zahlen von 1 –10 langsam nachzuzeichnen.



4



Stufe 1: 2x 10 Kniebeugen



Stufe 2: 3x 10 Kniebeugen



Stufe 3: 3x 10 Kniebeugen mit
je 1,5 l-Flaschen pro Hand

Geschenke stapeln

Wie geht's?: Hast du schon all deine Geschenke besorgt und eingepackt? Stelle dich schulterbreit auf und strecke deine Arme nach vorne, oder verschränke sie auf deiner Brust. Gehe nun so in die Hocke, dass deine Knie und dein Po auf einer Höhe sind. Halte diese Position und sage langsam Zuckerstange, bevor du zurück in die Ausgangslage (schulterbreiter Stand) gehst. Achte bei dieser Übung darauf, dass dein Rücken gerade ist, und deine Knie hinter deinen Fußspitzen bleiben.



*Heute Stiefel
putzen!!!*

5



Stufe 1: 20 Sekunden halten



Stufe 2: 40 Sekunden halten



Stufe 3: 1 Minute halten

Rodeln

Wie geht's?: Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle deine Beine angewinkelt auf. Deine Arme legst du dabei auf deinen Körper oder unter deinen Kopf. Hebe dein Becken langsam so an, dass deine Oberschenkel und dein Rücken eine Linie bilden. Dein Kopf, deine Schultern und deine Füße bleiben dabei auf dem Boden. Halte nun diese Position.

Sollte diese Übung nicht anspruchsvoll genug sein, kannst du sie erschweren, indem du die Position deiner Füße veränderst oder einen befüllten Rucksack auf dein Becken legst.

6



Stufe 1: 20 Sekunden halten



Stufe 2: 40 Sekunden halten



Stufe 3: Minute halten

Brumkreisel

Wie geht's?: Warst du schön artig und deine Stiefel sind gut gefüllt? Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und strecke deine Arme und Beine. Der Kopf blickt auf den Boden. Nimm nun einen beliebigen Gegenstand in die Hand, zum Beispiel deinen gefüllten Stiefel. Lasse nun den Gegenstand so kreisen, so dass dieser mit gestreckten Armen vor deinem Körper die Hand wechselt und hinter deinem Rücken. So entsteht eine Rotationsbewegung. Halte diese Position und wiederhole diese Bewegung. Nach der Übung machst du ca. 1 Minute Pause und wiederholst diese. Jedoch rotiert der Gegenstand dabei in die andere Richtung.



7



1. Stufe: 5-10 Ausfallschritte
mit jeder Seite



2. Stufe: Kreuzausfallschritte
10 Schritte mit jeder Seite



3. Stufe: Sprungausfall-
schritte: 2x 10 pro Seite

Skifahrer

Wie geht's?: Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Anschließend führst du abwechselnd Ausfallschritte nach vorne aus. Dabei gehst du mit einem Bein so nach vorne, dass dein Knie vom anderen Bein in Richtung Boden geht. Das Knie geht bis kurz vor den Boden, berührt diesen jedoch nicht. Beide Beine bilden zwischen dem Ober- und Unterschenkel einen 90° Winkel. Achte bei dieser Übung auf eine gerade Rückenhaltung und eine ruhige Ausführung. Für einen erhöhten Schwierigkeitsgrad überkreuzt du dabei deine Beine oder machst die normalen Ausfallschritte aber als Sprünge.



Stufe 1: 2x 5 Wiederholungen mit angewinkelten Beinen



Stufe 2: 2x 10 Wiederholungen



Stufe 3: 2x 10 Wiederholungen mit gestreckten Beinen

Die Rentierstärkung

Wie geht's?: Platziere einen Stuhl so an der Wand, dass die Sitzfläche in den Raum blickt. Positioniere dich nun vor dem Stuhl in Sitzhaltung mit angewinkelten Beinen, und stütze dich mit deinen Händen ab. Lasse nun deinen Po so weit in Richtung Boden senken, wie es dir möglich ist. Je tiefer du herunter gehst, desto anspruchsvoller ist diese Übung. Nach kurzem Halten gehst du in die Ausgangsposition zurück und wiederholst diese Übung. Für erhöhte Schwierigkeit strecke die Beine nach vorne weg, wie auf den Bild, und gehe anschließend mit dem Po soweit runter, dass dieser fast den Boden berührt.

9



Stufe 1: 3x 5 Wiederholungen



Stufe 2: 3x 10 Wiederholungen



Stufe 3: 3x 20
Wiederholungen

Bauchmuskeln wie ein Rentier Teil 2

Wie geht's ?: Rudolf wäre stolz auf dich, wenn er dein Bauchmuskeltraining sehen würde. Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine angewinkelt auf. Lege nun deine Arme überkreuzt auf deine Brust ab. Hebe deinen Oberkörper langsam an und versuche deine Brust in Richtung deiner Knie zu bringen. Halte diese Position nun kurz und bewege anschließend deinen Oberkörper wieder bis kurz vor den Boden. Wichtig ist bei der Ausübung dieser Übung eine langsame Ausführung und das nicht ablegen des Rückens.

Um diese Übung anspruchsvoller zu gestalten, positioniere deine Hände hinter deinem Kopf.



10



Stufe 1: 10 Dips pro Seite



Stufe 2: 2x20 pro Seite



3. Stufe: 1,5l Flasche zwischen das zu hebende Bein 3x 20 Dips pro Seite

Der Geschenkeverteiler durch den Kamin

Wie geht's?: Gehe in den Vierfüßlerstand. Dann hebe eines deiner beiden Beine im rechten Winkel nach oben, sodass du deinen Po anspannen musst. Dann gehe wieder in den Vierfüßlerstand zurück. Achte dabei darauf, dein Bein nicht wieder abzulegen, sondern leicht über dem Boden zu halten und die Übung dann wie in den Stufen angegeben durchzuführen. Wichtig: Führe die Übung erst mit dem einen Bein durch und erst dann mit dem anderen Bein, nicht bei jedem Dip das Bein wechseln. Zur Steigerung: Mache das zu hebende Bein lang und führe die Übung durch.

11



Stufe 1: 20 Sekunden halten

Stufe 2: 40 Sekunden halten

Stufe 3: 2x 60 Sekunden halten

Der Schlitten

Wie geht's?: Lege dich mit dem Bauch auf den Boden. Stütze dich nun auf deinen Unterarmen nach oben ab, wobei die Arme nach vorne zeigen sollen. Deine Beine sind gestreckt und die Füße sind in etwa Schulterbreit voneinander positioniert. Der Kopf zeigt nach unten und der Rücken ist in einer Linie. Für eine erhöhte Spannung im Körper spanne deine Pomuskeln an.

Für eine anspruchsvollere Ausübung kannst du entweder abwechselnd deine Füße leicht anheben, oder deinen linken Arm und dein rechtes Bein (und umgekehrt) anheben.



Hälfte ist
Geschafft!

12



Stufe 1: 2x 30 Sekunden halten



Stufe 2: 2x 30 Sekunden halten



Stufe 3: 2x 45 Sekunden
halten

Schneeengel rückwärts

Wie geht's?: Willst du einen Schneeengel in den Schnee zaubern, aber kein Schnee liegt vor der Haustür? Dann mach einen Schneeengel rückwärts! Für Stufe 1 legst du dich auf den Bauch und hebst deinen Oberkörper an. Nun hebst du deine Arme so an, dass diese auf einer Höhe zu deine Schultern stehen. Die Hände sind gespreizt und zeigen nach vorne. Für Stufe 2 hebst du ebenfalls deinen Oberkörper an und deine Hände zeigen gerade nach vorn. Nun lasse deine Arme während der gesamten Übung abwechselnd nach oben und unten pendeln. Für die 3. Stufe hebst du zusätzlich zu deinem Oberkörper deine Beine an und lässt diese genau wie deine Arme auch pendeln.



Stufe 1: 10x pro Beinseite



Stufe 2: 2x 30 Sekunden



Stufe 3: 2x 1 Minute

Nackte Füße im Schnee

Wie geht's?: Wer kennt es nicht? Die Landschaft ist mit Schnee bedeckt, und es kommt das Verlangen auf, das weiße Kalt mit blanken Füßen zu betreten. Damit du darauf bestens vorbereitet bist, stellst du dich schulterbreit auf. Nun ziehe deine Knie abwechselnd hoch bis zu deiner Hüfte. Achte darauf, dass der Impuls aus deinen Fußgelenken kommt und der Oberkörper leicht vorgebeugt ist.

Du kannst die Übung entweder auf der Stelle ausüben oder auf einer Strecke von 10—20 Meter (je mehr Meter, desto höher die Anstrengung). Je schneller du die Beine bewegst, desto anspruchsvoller ist die Übung. Achtung! Schnee ist sehr kalt...

14



Stufe 1: 2x 5 Twists je Seite



Stufe 2: 2x 10 Twists je Seite



Stufe 3: 2x 20 Twists je Seite

Twists

Wie geht's?: Alle guten Dinge sind drei! Rudolf wird langsam neidisch auf deine Bauchmuskeln! Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine angewinkelt auf. Platziere deine Hände hinter deinen Kopf. Führe dein rechtes Knie langsam zu deinem linken Ellebogen und anschließend umgekehrt.

Lasse dir Zeit bei der Übung und halte diese Position für kurze Zeit.



Durchhalten!

15

Stufe 1: 10 Wiederholungen pro Seite

Stufe 2: 2x 20 Wiederholungen
pro Seite

Stufe 3: 2x 30 Wiederholungen
pro Seite

Pipipause für Rentiere...

Wie geht's?: Auch Rentiere müssen mal auf die Toilette! Gehe in den Vierfüßlerstand. Hebe eines deiner beiden Beide im rechten Winkel nach außen, sodass du deinen Po anspannen musst. Dann gehe wieder in den Vierfüßlerstand zurück. Achte dabei darauf, dein Bein nicht wieder abzulegen, sondern leicht über dem Boden zu halten und die Übung dann wie in den Stufen angegeben durchzuführen. Wichtig: Führe die Übung erst mit dem einen Bein durch, erst dann mit dem anderen Bein, nicht bei jedem Dip das Bein wechseln.

16



Stufe 1: 15 Sekunden



Stufe 2: 30 Sekunden



Stufe 3: 45 Sek. – 1 Min.



Schlittenrennen

Wie geht's: Dieses Jahr schon den Schlitten angeschoben? Begib dich in den Vierfüßlerstand, wobei deine Beine gestreckt sind und die Arme schulterbreit positioniert sind. Anschließend ziehst du abwechselnd deine Beine zu deiner Brust, als ob du einen Schlitten anschiebst. Je schneller du den Schlitten schiebst, desto anstrengender ist die Übung.





Stufe 1: 2x 10 Zuckerstangenlifts



Stufe 2: 3x 10 Zuckerstangenlifts



Stufe 3: 3x30 Zuckerstangenlifts

Zuckerstangenliften

Wie geht's?: Werde stark wie der Weihnachtsmann! Schnapp dir entweder einen stabilen Besenstiel, an dem du zwei befüllte Stofftaschen mit Wasserflaschen oder anderen Gegenständen hängst oder nehme einfach einen Wasserkasten. Wichtig beim Befüllen der Taschen ist es, sich nicht zu überschätzen, denn weniger ist oftmals mehr! Strecke die Arme etwa schulterbreit nach unten und nimm den Besenstiel in die Hände. Führe nun deine Hände langsam zu deiner Brust. Wichtig ist bei der Ausführung ein aufrechter Rücken und eine langsame Ausführung. Achte beim Zurückführen der Arme darauf, dass du die Gelenke nicht zu sehr belastest, indem du sie streckst.



Nur noch 6
Tage !!

18



Stufe 1: 2x 5 Schritte nach rechts
und links



Stufe 2: 2x 10 Schritte nach rechts



Stufe 3: 2x 15 Schritte
nach rechts und links

Schleichtraining für Heiligabend

Wie geht's?: Stelle dich schulterbreit hin. Dann gehe etwas in die Hocke. Achte dabei darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, deine Knie nicht über die Fußspitzen zeigen und dass dein Po Richtung Boden zeigt. Deine Arme kannst du beliebig an deinen Körper anlegen oder über Kreuz vor deinem Körper halten. Gehe in dieser Position jeweils die Menge, die in den verschiedenen Stufen angegeben sind. Achte dabei darauf, dass du in beide Richtungen gehst. Also gehe z.B. erst 2x 5 Schritte nach rechts und erst danach 2x 5 Schritte nach links. Verwende bei den Stufe 3 bitte jeweils eine 1,5l Flasche pro Hand, um einen besseren Effekt zu erzielen und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Zusatz: Wenn die Übung zu schwer für dich ist, wiederhole die Übung von Tag 4.



Stufe 1: 15 Sekunden pro Seite



Stufe 2: 30 Sekunden pro Seite



Stufe 3: 1 Minute pro Seite

Weihnachtsstern

Wie geht's: Der Weihnachtsstern muss nun auch in deinem Wohnzimmer erscheinen. Lege dich dafür seitlich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Stütze dich so mit deinem Unterarm vom Boden ab, dass er unter deiner Schulter liegt. Der andere Arm liegt auf deinem Körper. Halte nun diese Position.

Für erhöhte Schwierigkeit strecke deinen Arm senkrecht in die Luft und hebe das andere Bein an!



Stufe 1: 2x 5 Flieger



Stufe 2: 2x 15 Heber



Stufe 3: 3x 15 Heber

Flying like an Angel

Wie geht's?: Du wolltest schon immer mal die Welt von oben sehen? Dann ist dies die perfekte Gelegenheit! Lege dich auf den Bauch und winkle deine Arme so an, dass beide Arme einen rechten Winkel haben. Deine Beine bleiben einfach lang. Dann hebe deine Arme und Beine nach oben, sodass du nur noch mit dem Oberkörper auf dem Boden liegst. Versuche so hoch wie es dir möglich ist zu kommen. Halte diese Position für ein paar Sekunden und gehe wieder in die Ausgangsposition zurück. Wichtig dabei ist es, dass die Arme nicht wieder auf dem Boden abgelegt werden und die Beine am Besten auch leicht über dem Boden bleiben.



Noch drei mal
schlafen

21



Stufe 1: 2x 30 Sekunden



Stufe 2: 2x 1 Minute



3. Stufe: 3x 1 Minute

Der Weihnachtgehilfe

Wie geht's?: Der Weihnachtsmann hat ein Problem. Rodolf ist aus der Puste und du musst ihn unterstützen, denn so langsam warten die Kinder sehnsüchtig auf ihre Geschenke. Zum Glück kannst du Fahrrad fahren und so den Weihnachtsmann unterstützen. Lege dich auf den Rücken. Lege deine Arme neben deinen Körper oder über Kreuz auf deinen Oberkörper und hebe deine Beine so an, dass sie einen rechten Winkel ergeben. Dann beginne deine Beine abwechselnd wie beim richtigen Fahrradfahren in der Luft zu bewegen.



Stufe 1: 2x 5 Sätze



Stufe 2: 2x 10 Sätze



Stufe 3 : 2x 15 Sätze

Burpee

Wie geht's?: Bald ist es soweit. Um die letzte Zeit zu überbrücken lege dich mit dem Bauch auf den Boden. Die Beine sind gestreckt und deine Hände legst du an eine beliebige Position. Versuche nun so schnell wie möglich aufzustehen, und im Aufstehen einen Sprung einzuführen bis unter den Sternenhimmel. Wenn du diese Übung erschweren möchtest, legst du dich auf den Bauch und machst nach dem Sprung eine Liegestütz und wiederholst die Übung.



Stufe 1: langsam draufsteigen

1Minute



Stufe 2: schnell mit

Sprungwechsel 2x 30 Sekunden



Stufe 3: schnell mit

Sprungwechsel 2x 1 Minute

Nicht mehr auszuhalten...

Wie geht's?: Kannst du es auch nicht mehr aushalten, dass du nun endlich die Geschenke auspacken darfst? Um diese Ungeduld zu überbrücken suche dir eine Treppenstufe! Nun setzt du abwechselnd deine Füße auf der Treppe ab. Es reicht vollkommen aus wenn lediglich der Vorderfuß die Treppe berührt. Für eine erhöhte Intensität erhöhe die Geschwindigkeit, in welcher du die Treppe berührst. Für ein perfektes Training ist es optimal, wenn du zwischen den einzelnen Berührungen springst.



Hente:
Geschenke!!!!

24



Stufe 1: 5 Sprünge



Stufe 2: 2x 5 Sprünge



Stufe 3: 2x 10 Sprünge

Endlich Weihnachten !

Wie geht's?: Endlich ist es soweit! Heiligabend, und wir dürfen Geschenke auspacken! Weil wir uns so freuen, stellen wir uns schulterbreit auf. Nun gehen wir in die tiefe Hocke und nehmen unsere Hände hinter unseren Rücken um mehr Schwung zu holen zu können. Dann springen wir mit voller Kraft so hoch wir können.

Für eine Anspruchsvollere Übung kannst du auch beim Sprung deine Knie an deinen Oberkörper heranziehen. Wiederhole die Sprünge in einer hohen Intensität.

Wir wünschen dir einen wunderschönen Weihnachtsabend!

Möglich gemacht durch...



sportjugend **MG**



Wir spenden an...



Die Aktion Lichtblicke e.V. kümmert sich besonders um Menschen unter uns, die schwere Schicksalsschläge hinnehmen müssen:

Die Schwachen und Benachteiligten in unserer Gesellschaft, die keine Lobby für ihre Anliegen haben. Hier sind es vor allem Kinder, die besonders unter den Notsituationen leiden, in die ihre Familien geraten. Und gerade den Kleinsten will die Aktion Lichtblicke Aufmerksamkeit, Solidarität und Mittel spenden. Kinder sind unsere

Zukunft und haben die solidarische Hilfe aller Art verdient. Die Aktion Lichtblicke nimmt mit Ihrer Arbeit unsere gesellschaftliche Verantwortung wahr, will Lobby und Stimme sein und Hilfebedürftigen in Nordrhein-Westfalen tatkräftig helfen. Unbürokratisch, schnell und effektiv.

sportjugend MG

MG sport

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.

Stadtsportbund Mönchengladbach e.V.

Aachener Straße 418

41069 Mönchengladbach

fsj@mg-sport.de