

# Stundenplan

## Woche 1: Einführung & Pre-Test

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Führe deinen Pre-Test durch und nutze dafür den Selbstcheck.	Nimm an der heutigen <u>bewegten/achtsamen Pause</u> um 12:00 Uhr teil.*	Mache dich mit der Anatomie der Gelenke vertraut.			Bereite dich auf die bevorstehenden Wochen vor, indem du dir eigene Ziele setzt.

## Woche 2: Kopf, Schulter, Nacken, obere Extremität

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Schaue dir das Video von heute an und führe die Übungen durch.	Schaue dir das Übungs-Handout genauer an und suche dir dort 3 weitere Übungen, welche du direkt selbst ausprobierst.		Wiederhole alle Übungen von den Tagen zuvor. Vielleicht kannst du sie schon auswendig?		

## Woche 3: Rumpf & Wirbelsäule

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Schaue dir das Video von heute an und führe alle Übungen durch.	Nimm an der heutigen <u>bewegten/achtsamen Pause</u> um 12:00 Uhr teil.*	Führe heute 6 Übungen für deine Rumpf- & Wirbelsäulenmobilität aus & wiederhole 2 Dehnungen aus Woche 2			

## Woche 4: Hüfte

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beginne die Woche mit einer kleinen Stretching-Einheit: Mache 4 Dehnübungen für den Rumpf-/Wirbelsäulenbereich.	Schaue dir das Video von heute an und führe die Übungen durch.	Nimm an der heutigen <u>bewegten/achtsamen Pause</u> um 12:00 Uhr teil.*	Mache dich mit dem neuen Übungs-Handout vertraut und führe 3 Übungen davon aus.			Mache je 2 Übungen von jedem einzelnen Handout, das du bereits besitzt.

## Woche 5: Untere Extremität

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Schaue dir das Video von heute in Ruhe an und versuche direkt alle Übungen mitzumachen.	Nimm an der heutigen <u>bewegten/achtsamen Pause</u> um 12:00 Uhr teil.*	Picke dir 5 Übungen aus dem neuen Übungs-Handout heraus, welche du direkt durchführst.	Mache je 1 Übung aus jedem einzelnen Handout, welches du bereits besitzt und wiederhole jede Übung 2 Mal.		

## Woche 6: Post-Test & Reflexion

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Sieh dir dein Abschlussvideo an und reflektiere die vergangenen Wochen.	Abschluss-Dehnungen: Mache je 2 Übungen (also insgesamt 8) aus jedem einzelnen Handout, welches du bereits besitzt.	Führe deinen Post-Test durch und nutze dafür den Selbstcheck. Bist du mit dem Ergebnis zufrieden?			Überlege dir, wie du in Zukunft weitermachen könntest und schaffe dir Routinen. Viel Spaß dabei!