

Sporthandbuch 3.0



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

mittlerweile haben wir schon eine sehr lange Zeit ohne gemeinsames Sporttreiben hinter uns, somit wollen wir euch nochmal mit neuen Übungen fit halten und uns mal wieder bei euch melden.

Zusätzlich zum Sporthandbuch habt Ihr die Möglichkeit unser Online-Sportangebot über Zoom zu nutzen. Wenn Ihr hierfür Hilfe bei der Einrichtung benötigt, dann ruft uns gerne an und wir gehen es gemeinsam mit euch durch. Zu folgenden Zeiten sind wir telefonisch für euch erreichbar: donnerstags von 16-18 Uhr und freitags von 10-12 Uhr.

Weitere Angebote sind die Individualkurse in der Südstadtschule, sowie Outdoorsport für eine Person pro Stunde. Zurzeit haben wir Samstag zwei Termine für Outdoorsport, von 14-14:45 Uhr sowie von 15-15:45 Uhr. Ab 04. Mai kommt zusätzlich noch der Dienstag dazu, in der Zeit von 12-12:45 und 13-13:45 Uhr. Für eine Kurseinbuchung meldet euch telefonisch in der Geschäftsstelle.

Für weitere Fragen bezüglich unseren Sportangeboten oder der Einbuchung bei Yolawo, stehen wir auch hier euch telefonisch zur Verfügung.

Bis dahin bleibt gesund!

Euer VfL Eintracht Hannover

Bauch, Beine, Po & Rücken Workout

1. Rumpflift



Lege dich auf dem Bauch, Arme seitlich am Körper anlegen, Oberkörper langsam nach oben ziehen und zur Ausgangsposition zurück.
→ 10 Wiederholungen

Quelle: [Training Bauch Beine Po: Das perfekte Figur-Shaping – die Übungen - Bilder - FIT FOR FUN](#)
(21.04.2021 14:21 Uhr)

2. Seitenlage Bein heben

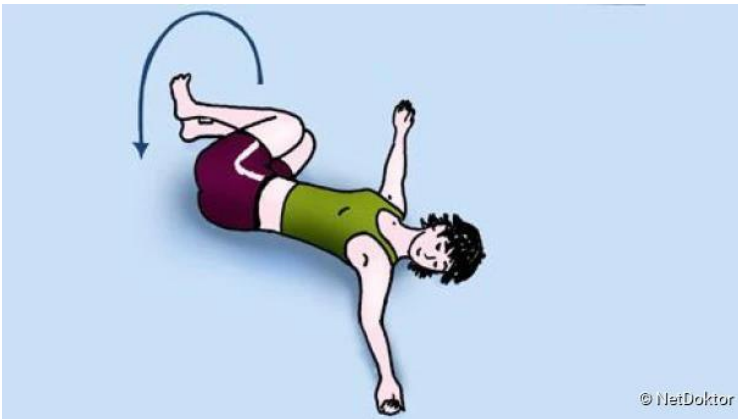


Lege dich auf die Seite. Ziehe die Fußspitze an und hebe das obere Bein langsam nach oben. Halte kurz die Position und senke dann das Bein wieder ab.

→ 10-15 Wiederholungen je Seite

Quelle: [5 exercices incontournables pour se muscler les fessiers - So Healthy](#) (21.04.2021 15:00 Uhr)

3. Bauchtivist



Lege dich auf den Rücken, Beine anwinkeln und Arme horizontal spreizen.

Hebe die Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper, die Unterschenkel zeigen parallel zum Boden. Senke nun beide Knie möglichst weit zu einer Seite ab, 5 Sekunden in der Position verharren. Langsam zur Mitte zurück und zur anderen Seite senken.

→ 5-8 Wiederholungen je Seite

Quelle: [Bauch, Beine, Po-Training: die besten Übungen - mylife.de](#) (22.04.2021 15:32 Uhr)

4. Vierfüßler-Stand



Gehe auf alle Viere. Dein Ellenbogen liegt dabei auf Schulterhöhe, die Knie unter den Hüften. Spanne den Bauch an. Strecke nun das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne. Führe nun den Ellenbogen und das Knie in der Mitte zusammen und strecke dann Arm und Bein wieder durch.

→ 10 Wiederholungen je Seite

Quelle: [Diese 16 Po Übungen verändern 2020 dein Leben! - WE GO WILD \(we-go-wild.com\)](https://www.we-go-wild.com) (22.04.2021 15:57 Uhr)

5. Seitlicher Ausfallschritt



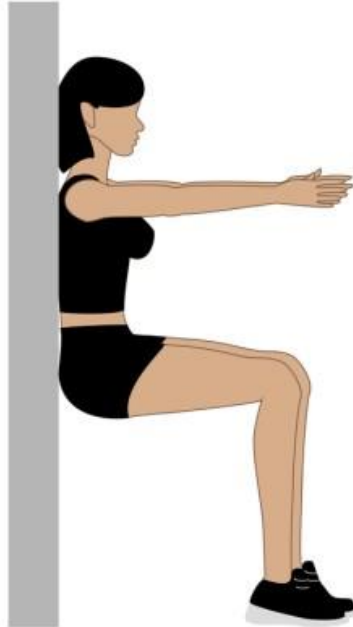
Stelle dich aufrecht hin und mach mit dem linken Bein einen großen Schritt zur Seite. Lehne deinen Oberkörper auf die rechte Seite und winkle das rechte Bein an. Senke deinen Po bis er auf der Höhe des rechten Knies ist. Wichtig: Beide Knie und beide Zehenspitzen zeigen nach vorne. Halte die Position 5 Sekunden pro Seite.

→10 Wiederholungen je Seite

Quelle: [Diese 16 Po Übungen verändern 2020 dein Leben! - WE GO WILD \(we-go-wild.com\)](https://www.we-go-wild.com) (27.04.2021 09:18 Uhr)

6. Challenge Wandsitzen

Wall Sit



Bei dieser Übung kannst du eine Challenge draus machen.

Wiederhole dabei von Tag zu Tag diese Übung und schaue wie lange du es schaffst. Notiere dir dabei gerne jeden Tag dein Ergebnis.

Quelle: [FIT 30 Day Wall Sit Challenge - FIT Human Performance \(fitwoodlands.com\)](#)

(27.04.2021 09:40 Uhr)