

medo.check®

Software für Ihr Business



Trainingsplan



bvaeb 1. Symposium Arbeitsplatz Kindergarten

gültig vom 15.03.2024 bis 15.09.2024

Übungssammlung Arbeitsplatz

Brust öffnen



Datum	
Wiederholungen	5-8
Dauer	5-10
Pause	-

Beckenkippen vor und zurück



Datum	
Wiederholungen	8-12
Dauer	5-10
Pause	-

Oberkörperdrehung



Datum	
Wiederholungen	8-12
Dauer	5-10
Pause	-

Seitliche Nackendehnung



Datum	
Wiederholungen	2-3
Dauer	30-45
Pause	-

Seitliche Bauchdehnung



Datum	
Wiederholungen	2-3
Dauer	30-45
Pause	-

Seitneigung, stehend



Datum	
Wiederholungen	2-3
Dauer	30-45
Pause	-

Dehnung Brustmuskulatur



Datum	
Wiederholungen	2-3
Dauer	30-45
Pause	30

Rückenstreckerdehnung



Datum	
Wiederholungen	2-3
Dauer	45-60
Pause	30

Äpfelpflücken



Wiederholungen	15-20
Sätze	2
Pause	60

Rückenkräftigung



Wiederholungen	8-12
Sätze	2-3
Pause	30

Rückendehnung



Datum	
Wiederholungen	3-5
Dauer	45-60
Pause	30

Einbeinstand, Bein gebeugt (dynamisch)



Wiederholungen	15-20
Sätze	2
Pause	30

Beinbeugen im Stand



Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

Gleichgewichtsübung im Einbeinstand, Variante 1



Wiederholungen	3-5
Sätze	2-3
Pause	30

Einbeinstand auf dem Balance-Pad



Datum	
	tgl.

Ausfallschritt auf Balance-Pad



Wiederholungen	8-12
Sätze	2
Pause	60