

Trainingstipps „mobil“

Die Übungssammlung wird laufend aktualisiert.

Videoclips zum
sofortigen Mitmachen

Nr.	Erwärmung	Stabilisation/ Kräftigung	Koordination	Allgemeine Fitness	Dehnung	Outdoor Tipps	Organisatorisches/ Methodik/Info
1	Gute Laune Warm Up 03:56 min Pamela Reif	45 Ideen für Kraft- und Stabilisationsübungen 07:18 min JopoCoaching	Lauf-ABC mit Laura Marie Müller 03:36 min Team Deutschland	Ganzkörper HIIT 15:28 min Pamela Reif	Yoga inkl. Dehnung, Flexibilität & kleine Kräftigungselemente 25:36 min growing- annanas	Abwechslungsreiches Training im Wald 08:07 min Bayerische Staatsforsten	Formen des "Fitness- Trainings" im Überblick (HIIT, TABATA, ...)
2	Ganzkörper aufwärmen zu „Lea of Faith“ 04:53 min Pamela Reif	14 Stabilisations- übungen 12:55 min Langlauf- xc-ski.de	Life Kinetik 04:40 min ARUNDIO- Training	Ganzkörper HIIT für zu Hause 22:22 min Natacha Océane	Ganzkörper Stretching zur Mobilisation und Entspannung 15:16 min growing- annanas	Ganzkörpertraining an der Parkbank 05:26 min Fit2Model	
3	Happy Cardio Dance Warm Up 12:00 min Pamela Reif	Schulterstabilisierung mit Zehnkämpfer Kai Kazmirek 05:49 min Team Deutschland	Lauf-ABC 10:01 min Triathlon Crew	Zirkeltraining für Schüler 30:49 min Elisa Dambeck	Mobilisation / Dehn- übungen, statische Halteübungen 15:27 min growing- annanas	16 Parkbankübungen 05:05 min Paul Kliks	
4	Dynamisches Aufwär- men für Sprinter 02:15 min Nathan Philipps	Kräftigungsübungen für die Muskulatur rund um die Hüfte 10:19 min Bernd Marl	Fußgelenksarbeit mit der Koordinationsleiter 02:39 min Nathan Philipps	Tabata: intensives Ganzkörperworkout 12:04 min growing- annanas	5-minütiges tägliches Stretching 06:13 min Pamela Reif	Ski-imitation mit Stöcken im Wald 00:38 min JopoCoaching	

Trainingstipps „mobil“

Die Übungssammlung wird laufend aktualisiert.

Videoclips zum
sofortigen Mitmachen

Nr.	Erwärmung	Stabilisation/ Kräftigung	Koordination	Allgemeine Fitness	Dehnung	Outdoor Tipps	Organisatorisches/ Methodik/Info
5	<p>Aufwärmen und Mobilisation</p> <p>02:11 min </p> <p>Nathan Philipps</p>		<p>26 Koordinationsübungen für die Beine</p> <p>04:12 min </p> <p>novofitness</p>	<p>Kraftausdauer Zirkeltraining</p> <p>24:13 min </p> <p>Volleyball-kompass</p>	<p>Ganzkörper-Dehnung für Flexibilität (Bodenübungen)</p> <p>16:32 min </p> <p>Mady Morrison</p>	<p>Ausdauerschulung an der Wegkreuzung im Wald</p> <p>03:09 min </p> <p>Dominic Ullrich</p>	
6	<p>6 Aufwärmübungen mit Erklärung</p> <p>06:21 min </p> <p>topfit.studio</p>		<p>Koordinations-Workout im Quadrat für die Beine</p> <p>20:02 min </p> <p>Volleyball TrainerPort</p>	<p>Cadio Dance Workout</p> <p>22:50 min </p> <p>POPSUGAR Fitness</p>	<p>5 Dehn- und Mobilisationsübungen mit Laura Marie Müller</p> <p>04:15 min </p> <p>Team Deutschland</p>	<p>Bergaufsprints und -sprünge im Wald</p> <p>02:30 min </p> <p>Dominic Ullrich</p>	
7	<p>Dynamisches Aufwärmen</p> <p>12:11 min </p> <p>Ergotopia</p>		<p>Koordinationsübungen für Groß und Klein</p> <p>16:56 min </p> <p>Pro Sport Berlin 24</p>	<p>Dance Workout</p> <p>15:36 min </p> <p>PlyoJam</p>	<p>Dehnübungen mit Anweisung für Anfänger von Kopf bis Fuß</p> <p>15:50 min </p> <p>Ergotopia</p>	<p>Aufwärmen und Kräftigen im Wald „Waldkrautraum“</p> <p>01:51 min </p> <p>Dominic Ullrich</p>	
8	<p>Gelenkschonendes Aufwärmen ohne Sprünge</p> <p>07:26 min </p> <p>MadFit</p>		<p>Physiotherapie Koordinationsübungen für zu Hause</p> <p>03:57 min </p> <p>PhysioCircle Sven Quilitz</p>	<p>Zumba Workout</p> <p>33:14 min </p> <p>POPSUGAR Fitness</p>	<p>Spagat lernen für Ungelenkige – Vorbereitungsübungen</p> <p>24:16 min </p> <p>Freya bewegen</p>	<p>Training mit Wasserschlauch im Garten (Lauf und Sprung)</p> <p>01:00 min </p> <p>Dominic Ullrich</p>	

Trainingstipps „mobil“

Die Übungssammlung wird laufend aktualisiert.

Videoclips zum
sofortigen Mitmachen

Nr.	Erwärmung	Stabilisation/ Kräftigung	Koordination	Allgemeine Fitness	Dehnung	Outdoor Tipps	Organisatorisches/ Methodik/Info
9				Crossover Workout mit Zehnkämpfer Kai Kazmirek 04:07 min  Team Deutschland	Spagat lernen: 8 Dehn- übungsvorschläge 03:04 min  Für die Köni- gin in Dir	Kräftigungs-, Sprung- und Laufübungen mit Getränkekästen 00:48 min  Dominic Ullrich	
10				Ganzkörper Kräfti- gungstraining mit Er- wärmung und Dehnung 30:09 min  Mady Morrison	Spagat lernen: 7 Übun- gen zum Spagat 05:29 min  DECATHLON Deutschland	Training mit Garten- stuhl, koordinative Grundlagen 01:33 min  Dominic Ullrich	
11					Tägliche Dehn-Routine (Bodenübungen) 13:11 min  Palina Paleeva		
12							