



# Bewegungsprogramm für Höchststadt

Ziel ist es, in spätestens 6 - 8 Wochen 30 bis 40 Minuten walken/laufen zu können und zwar in einem Stück ohne Unterbrechung

Die Erläuterungen zum Programm und weitere Tipps geben wir Euch in den jeweiligen Video-Clips

[www.kursstudio.de](http://www.kursstudio.de)

[www.gerne-coaching.de](http://www.gerne-coaching.de)

Level Einsteiger - Beginners und etwas mehr	3 Woche	immer 5 Minuten aufwärmen spazieren warm und mind. 5 bis max. 10 ausklingen lassen.	Bewegungseinheit	Ruhepuls (frühmorgens)	Belatungspuls (nach der letzten Belastungseinheit unmittelbar)
Wochentag	Minuten	intensivere Bewegung			
z.B. Dienstag	30	<b>15 intensiver</b>	(5 ) <b>2-1-2-2-4-2-1-1-3-2-1-2-2</b> (5-10)		
z.B. Donnerstag	30	<b>22 inensiver</b>	(5 ) <b>3-2-4-1-2-2-4-1-2-2-5-2-2</b> (5-10)		
z.B. Sonntag	30 - 40		40 - 45 Minuten Spazieren oder langsames Walken, etwas schneller als Euer normals Spaziertempo langsamer als Euer normales Walkingtempo, immer so, dass eine Unterhaltung noch möglich ist!		
"jeden Tag solltet ihr Eure 10.000 Schritte zurücklegen, alles zählt, Treppen gehen, Gartenarbeit, Alltagsbewegungen"		<b>Fette Zahlen stehen für Minuten mit zügigem Tempo</b>	Normale Zahlen sind züliges Gehen, Erholung in Minuten  	<b>Puls messen ? , am Handgelenk daumenabwärts, 15 Sek zählen x 4= einzutragender Wert</b>	

Bitte beachtet das Video Nr. 2 von Sabine zu den Stretching-Übungen - jeweils zum Ende des jeweiligen Programms

<https://www.youtube.com/watch?v=oh7edL--K0>

**Hinweis: Training auf eigene Verantwortung und nur bei entsprechender gesundheitlicher "Eignung" - ggf. Hausarzt fragen.**

Das Programm habe ich aufgrund der Rückmeldungen etwas angepasst, d.h. etwas intensiver gestaltet!

Elmar Gerner  
A4plusKursStudio  
Höchststadt und  
gerne.coaching  
Stand 11.4.20