

<b>AUSDAUER</b> <b>KRAFT</b>						
FEBRUAR 2023						
SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1	2	3	4
5 30 min flott gehen*	6	7	8 30 min flott gehen*	9	10 30 min flott gehen*	11
12 30 min flott gehen*	13	14	15 30 min flott gehen*	16	17 45 min flott gehen	18
19 Mountainclimbers Kniebeugen	20	21	22 30 min flott gehen*	23	24 Ausfallschritt Beckenheben Var. I	25
26 Mountainclimbers Kniebeugen	27	28				

\*Alternativ: 5 x 1 Minute Seilspringen oder 20 Minuten Laufband bei 4,8 kmh und 12% Steigung

## NOTIZEN

---



---



---



---



---



---



---

Alle Übungen findest du hier erklärt:



Disclaimer: Bitte führe die Übungen nur nach ärztlicher Abklärung durch. Der Wander-Fit-Plan hilft, Ausdauer und Kraft aufzubauen. Bitte starte trotzdem mit leichten Wanderungen in die Saison und lasse dich von den Wanderguides in den Wanderhotels persönlich beraten.  
[www.wanderhotels.com](http://www.wanderhotels.com)

AUSDAUER  
KRAFT

# MÄRZ 2023

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
			1 Kniebeugen Mountainclimbers Beckenheben Var. I	2	3 60 min flott gehen	4
5 Ausfallschritt Beckenheben Var. II	6	7	8 30 min flott gehen*	9	10 Kniebeugen Mountainclimbers Beckenheben Var. I	11
12 40 min flott gehen*	13	14	15 Ausfallschritt Mountainclimbers	16	17 Kniebeugen Beckenheben Var. I	18 60 min flott gehen
19 Kniebeugen Beckenheben Var. II	20	21	22 40 min flott gehen*	23	24 Ausfallschritt Mountainclimbers Beckenheben Var. I	25
26 60 min flott gehen	27	28	29 Kniebeugen Mountainclimbers	30	31 40 min flott gehen*	

\*Alternativ: 7 x 1 Minute Seilspringen oder 25 Minuten Laufband bei 4,8 kmh und 12% Steigung

## NOTIZEN

---



---



---



---



---



---



---

Alle Übungen findest du hier erklärt:



Disclaimer: Bitte führe die Übungen nur nach ärztlicher Abklärung durch. Der Wander-Fit-Plan hilft, Ausdauer und Kraft aufzubauen. Bitte starte trotzdem mit leichten Wanderungen in die Saison und lasse dich von den Wanderguides in den Wanderhotels persönlich beraten.  
[www.wanderhotels.com](http://www.wanderhotels.com)

AUSDAUER  
KRAFT

# APRIL 2023

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
						1
2 90min flott gehen	3	4	5 Ausfallschritt Mountainclimbers Beckenheben Var. I	6	7 45 min flott gehen*	8
9 Kniebeugen Beckenheben Var. II	10	11	12 Ausfallschritt Mountainclimbers Beckenheben Var. I	13	14 45 min flott gehen*	15
16 90 min flott gehen	17	18	19 Kniebeugen Beckenheben Var. II Mountainclimbers	20	21 Ausfallschritt Beckenheben Var. I	22
23 45 min flott gehen*	24	25	26 Kniebeugen Beckenheben Var. II Mountainclimbers	27	28 Ausfallschritt Beckenheben Var. I	29 120 min flott gehen
30 Belohnung: Wanderurlaub buchen	*Alternativ: 10 x 1 Minute Seilspringen oder 30 Minuten Laufband bei 4,8 kmh und 12% Steigung					

## NOTIZEN

Alle Übungen findest du hier erklärt:



Disclaimer: Bitte führe die Übungen nur nach ärztlicher Abklärung durch. Der Wander-Fit-Plan hilft, Ausdauer und Kraft aufzubauen. Bitte starte trotzdem mit leichten Wanderungen in die Saison und lasse dich von den Wanderguides in den Wanderhotels persönlich beraten.  
[www.wanderhotels.com](http://www.wanderhotels.com)