



Mein 7-Tage Aktivplan

Für Ü50, Ü60 und Ü70 – ohne Matte, ohne Boden

Jeden Tag nur 3–5 Minuten – im Sitzen oder Stehen. Kein Boden, keine Matte, kein Fitnessstudio.

■ MONTAG

Nacken & Schultern befreien

- Schultern hochziehen – kurz halten – fallen lassen (8x)
- Kopf langsam von links nach rechts rollen (5x je Seite)
- Kiefer locker lassen, Zungenspitze an den Gaumen

■ 3 Minuten · im Sitzen oder Stehen

"Ein entspannter Nacken ist der beste Start in die Woche."



■ DIENSTAG

Hüfte öffnen & mobilisieren

- Aufrecht auf Stuhlkante setzen, Füße flach auf den Boden
- Ein Knie langsam Richtung Brust ziehen – 3 Sek. halten
- Seite wechseln – 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite

■ 3 Minuten · im Sitzen

"Bewegliche Hüften – freie Schritte."



■ MITTWOCH

Bauch & Körpermitte stärken

- Aufrecht sitzen, Hände hinter dem Kopf, Ellbogen seitlich
- Ein Knie leicht anheben – kurz halten – absenken
- Seite wechseln – 8 bis 10 Wiederholungen pro Seite

■ 3 Minuten · im Sitzen

"Ein starker Bauch trägt deinen Rücken."



■ DONNERSTAG

Beine & Knie aktivieren

- Im Stehen: langsam aufstehen – kurz stehen – langsam hinsetzen (10x)
- Alternativ: Bein im Sitzen strecken – halten – absenken (8x je Seite)
- Füße kreisen – je 8x vor- und rückwärts

■ 3 Minuten · im Stehen oder Sitzen

"Starke Beine tragen dich durchs Leben."



■ FREITAG

Rücken entlasten & dehnen

- Im Sitzen: Oberkörper langsam nach vorne beugen, Arme hängen lassen
- 5 bis 8 tiefe Atemzüge – Rücken rund machen und loslassen
- Langsam wieder aufrichten – Wirbel für Wirbel

■ **3 Minuten - im Sitzen**

"Gönn deinem Rücken die Pause, die er verdient."



■ SAMSTAG

Ganzkörper-Aktivierung

- Arme seitlich heben und senken – 10x (Schultern)
- Becken sanft kreisen – 8x je Richtung (Hüfte)
- Aufstehen und hinsetzen – 10x (Beine & Bauch)

■ **5 Minuten - im Sitzen und Stehen**

"Du hast die ganze Woche trainiert – heute feierst du das!"



■ SONNTAG

Entspannen & loslassen

- Schmetterling-Vorbeuge: Knie sanft nach außen fallen lassen
- Langsam nach vorne beugen – Kopf schwer werden lassen
- 5 bis 8 tiefe Atemzüge – einfach loslassen

■ **3 Minuten - im Sitzen (Stuhl, Sofa oder Bett)**

"Du hast es geschafft. Lass los und genieße die Ruhe."



■ Mehr Übungen, exklusive Trainings und persönliche Begleitung findest du auf meiner Homepage.
www.marionspersonaltraining.de · Fit & Aktiv – Gesundheitssport Ü50