REHA–PARCOUR: 3K 01

Infos: mgoerden@web.de / 0163.8678886



Reha–Parcour: Kraft, Kondition + Koordination

Sie brauchen: Einen Stock (alternativ: Schirm, Golfschläger)
eine Outdoorlokalität: im Park, im Wald, auf dem Sportplatz
Gehen Sie schnell und zügig von Station zu Station. Passen Sie die Übungen in Intensität und Umfang an Ihre individuelle Leistungsfähigkeit an – erst langsam starten, dann steigern.

Übung 1 / **Beinheben seitlich**
Übung 2 / **Kniebeugen / mit Vorhalte**
Übung 3 / **Kniebeugen mit Seitrotation**
Übung 4 / **Liegestütze**
Übung 5 / **Armzieher/drücker**
Übung 6 / **Rückarmdrücker**
Übung 7 / **Fahrradfahren**
Übung 8 / **Strecksprünge**
Übung 9 / **Beinhebe**

»DRIVE–HARD«
– 1. StudGOLF / BS+WOB e. V. –

»Drive–Hard« 1. Studentischer Golfclub / BS + WOB e. V.
M. Goerden +49.163.8678886, mgoerden@ersterstudentischergolfclub.de
Postanschrift: Marktplatz 4, 40764 Langenfeld
Standorte: GC Issum, West Golf Köln–Troisdorf, Pottgolf Oberhausen

REHA–PARCOUR: 3K 02

Infos: mgoerden@web.de / 0163.8678886



Übung 1
Beinseitheber
(Bauch, Bein, Po)
Halten Sie sich fest und heben sie langsam Ihr Bein seitlich so hoch Sie können.
5x links / 5x rechts
3 Sätze
(Advanced: zusätzlich leicht in die Hocke gehen)



Übung 2
Kniebeugen
(Beine, Po)
Arme ausstrecken und langsam in die Hocke gehen – so tief Sie können
5 bis 10x
3 Sätze



Übung 3
Kniebeugen mit Rotation
(Beine, Po, Rumpf)
Arme ausstrecken und langsam in die Hocke gehen – so tief Sie können und dabei wechselseitig rotieren
5 bis 10x
3 Sätze
(Advanced: Bein überschlagen)

REHA–PARCOUR: 3K 03

Infos: mgoerden@web.de / 0163.8678886



Übung 4
Liegestütze
(Arme, Schultern)
Drehen Sie sich zur Bank und gehen Sie so tief runter wie möglich
3 bis 10x
3 Sätze
(Advanced: zusätzlich ein Bein dabei heben)



Übung 5
Armzieher/drücker
(Arme, Schultern, Rumpf)
Leicht in die Knie gehen, Oberkörper beugen, Arme mit Schläger abwechselnd anziehen und strecken
7 bis 10x
3 Sätze
(Advanced: dabei zusätzlich in die Hocke gehen)



Übung 6
Rückarmdrücker
(Arme, Schultern, Beine)
Mit Rücken zur Bank, langsam absenken und wieder hochdrücken. Nahe an der Bank bleiben!
3 bis 6 x
3 Sätze
(Advanced: Bein ausstrecken)

REHA–PARCOUR: 3K 04

Infos: mgoerden@web.de / 0163.8678886



Übung 7
Fahrradfahren
(Bauch und Beine)
Setzen Sie sich vorne auf die Bank und lehnen sich an. Beine anheben und Fahrrad fahren.
Solange Sie können
mit Tempo Ihrer Wahl
(Advanced: nicht anlehnen)



Übung 8
Strecksprünge
(Beine)
Ein Bein aufsetzen und hochdrücken (Arme dabei mit ausstrecken)
5x links / 5x rechts
3 Sätze
(Advanced: zusätzlich hochspringen)



Übung 9
Beinheben
(Bauch)
Setzen Sie sich vorne auf die Bank und lehnen sich an. Beine jetzt anheben
5 bis 10 x
3 Sätze
(Advanced: nicht anlehnen)