



Stundenbeispiel Erwachsene

Move & Strength – Ein Ganzkörper-Workout

Cardio-Workout mit Kurzhanteln

Vorbemerkungen/Ziele

Das hier vorgestellte Cardio-Workout ist ein intensives Ausdauertraining, bei dem Ausdauer- und Kraftübungen kombiniert werden, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und die Kraftausdauerfähigkeit der Muskulatur zu verbessern.

Durch den Einsatz von Grundübungen wie Kniebeugen und Ausfallschritten sowie dem gleichzeitigen Einsatz der Arme werden große Muskelgruppen aktiviert und sowohl die aerobe als auch die anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert. Der Einsatz von Kurzhanteln intensiviert das Muskeltraining. Motivierende Musik mit einem gleichmäßigen Rhythmus unterstützt das Training und sorgt für mehr Motivation, Spaß und Durchhaltevermögen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

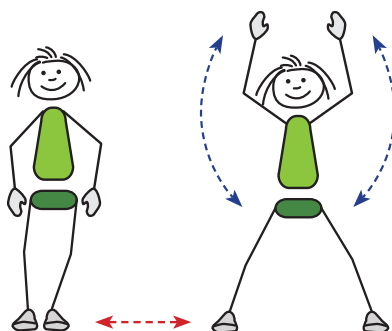
- Die Teilnehmer*innen (TN) verteilen sich in versetzter Blockaufstellung mit einer Matte im Raum. Die Übungsleitung (ÜL) steht frontal vor der Gruppe und demonstriert die Übungen spiegelbildlich.

Die ÜL begrüßt die TN und gibt ihnen einen Überblick zum Stundenthema. Zum Ankommen und Abschalten vom Alltag, gehen die TN locker auf der Stelle und lenken ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung. Die Arme einatmend über die Seite anheben und ausatmend wieder absenken.

● Warm up mit Musik

1. Block: March und Step touch

- 1 March (Gehen am Platz) mit Schulterkreisen rückwärts und vorwärts
- 2 March und Armkreisen rückwärts
- 3 Step touch (Seitanstellschritt) und Arme zuerst ca. 16 Mal einzeln im Wechsel zur Seite anheben, dann beide Arme zusammen
- 4 Step touch und Armkreise vor dem Körper mit beiden Armen zusammen



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10–20 Erwachsene im Alter von 20–70 Jahren mit Vorerfahrungen

Material:

Musikanlage, Musik (120–130 bpm und 100–110 bpm)

Je TN: 1 Matte und 1 Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg)

Ort:

Gymnastikraum, Turnhalle oder großer Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen im Raum und beim Sport, Abschalten vom Alltag

◐ Organisationshinweise:

- Die Matte liegt längs vor den TN.
- Die Organisationsform wird bis zum Ende der Stunde beibehalten.

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Erwärmung der Beinmuskulatur, Erhöhung der Herzfrequenz zur Verbesserung der Ausdauerleistung, Mobilisierung der größeren Gelenke – insbesondere der Schultern, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Arm-Bein-Koordination, Rhythmusfähigkeit)

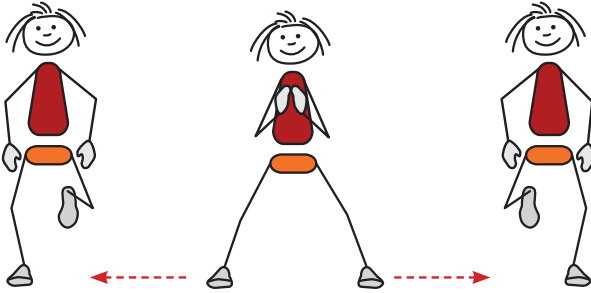
◐ Einsatz von Musik:

Musiktempo ca. 120–130 bpm = schnelles Gehtempo

Fitness
01.2026

2. Block: Leg Curl und Squat

- 1 Leg Curl (Seitschritt) und dabei im Wechsel den Fuß nach hinten anheben



2 Squat im weiten Stand

- 1. Satz: 8 Mal = tief und hoch in jeweils 2 Zählzeiten (ZZ)
- 2. Satz: 8 Mal = tief-tief-tief-hoch (ZZ: 3 zu 1)

3. Block: Tep vor und Lunges

- 1 Tep vor (Auftippen mit Ferse nach vorne) im Wechsel und dabei die Arme wechselseitig nach oben führen
- 2 Lunges (Fuß nach hinten auftippen)
 - 1. Satz: mit dem rechten Fuß weit nach hinten und dann nach vorne das rechte Knie anheben – je Lunge 2 ZZ
 - 2. Satz: die Übung mit dem linken Bein durchführen

4. Block: Kniebeuge und March

- 1 Kniebeugen im hüftschmalen Stand in Varianten
 - Kleine und federnde Bewegungen in der Kniebeugeposition
 - Dann etwas tiefer und langsamer (auf 2 Zählzeiten)
 - Beim Beugen abwechselnd mit der rechten und linken Hand seitlich an die Wade oder auf den Boden tippen
- 2 Am Platz nochmals March oder Runnings (locker joggen)

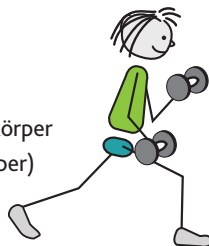
SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Durchführung des Kurzhantel-Workouts

- Die TN holen sich eine Matte und 1 Paar Kurzhanteln.
- Jede Übung wird ca. 45 Sekunden mit ca. 30–35 Wiederholungen ausgeführt.
- Einige Übungen werden im 2. Satz = 2. Runde mit intensiveren Varianten angeboten. Die TN entscheiden selbst, ob und wie lange sie die Variante durchführen oder bei der Grundübung bleiben.
- Zwischen den Übungen gibt es jeweils eine ca. 15–20 Sekunden lange Pause.
- Die Kraftbelastung kann individuell gesteuert werden, je nachdem wie viel Kurzhantelgewicht verwendet wird.

Block 1 – Intensive Übungen im Stand

- 1 Lunges rechts und links im Wechsel mit je 2 Mal Bizeps Curls und 2 Mal Armseitheben im Wechsel
- 2 Deadlift und High Pull: Aus dem Stand den Oberkörper nach vorne neigen (dabei bleiben die Arme am Körper) und wieder aufrichten. Dann die Arme vor dem Körper bis Brusthöhe nach oben ziehen (Ellenbogen zeigen nach außen) und wieder nach unten führen.
- 3 Armstrecken zur Seite mit Twistings: Im hüftschmalen Stand die Arme waagrecht zur Seite anwinkeln, dabei befinden sich die Hände vor der Brust und die Ellenbogen zeigen zur Seite. Den Oberkörper zur Seite drehen und dabei die Arme strecken.



Absichten und Hinweise

Durchführungshinweise zum Warm up:

- Jeder Block wird mit 2 Sätzen (ca. 3–4 Minuten) durchgeführt.
- Jede Bewegung ca. 30 Sekunden durchführen
- Bewegungstempo entsprechend dem Musiktempo
- Die ÜL sagt kurz vor der neuen Bewegung die nächste Bewegung an, so dass die Übungen fortlaufend nacheinander durchgeführt werden können.

Hinweis an die TN:

Der Armeinsatz ist optional je nach Belastungsempfinden.



Durchführung des Cardio-Workouts zur Musik

Hinweis zum Musikeinsatz:

- Musiktempo ca. 100 bpm = langsames Tempo
- Die TN können im Rhythmus der Musik trainieren oder ihr individuelles Tempo wählen. Jede*r TN entscheidet das bei den Übungen für sich selbst.

Durchführungshinweise zu Block 1:

- Block 1 insgesamt 2 Mal durchführen = ca. 15 Minuten Belastungszeit
- Jede*r TN hat in jeder Hand eine Kurzhantel.

- Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur, der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie der Schulter- und Armmuskulatur
- Die Durchführung von asymmetrischen Übungen schult die Koordination und kräftigt die Tiefenmuskulatur.

Autorin:
Sandra Schöneich

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

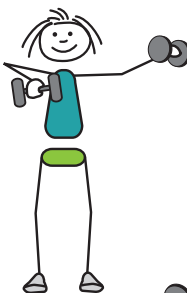
Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

- 4 **Squat und Boxing:** Im hüftweiten Stand die Arme angewinkelt vor der Brust halten (Ellenbogen nach außen gerichtet). Aus dieser Position in die Kniebeuge gehen und im Wechsel mit der rechten und linken Hand nach vorne boxen. Wieder in den Stand aufrichten und erneut nach vorne boxen.

- 5 **Armanziehen und Seitheben (asymmetrisch):** im Stand zieht der rechte Arm vor dem Körper die Kurzhantel zur Brust nach oben, dabei den linken Arm gleichzeitig zur Seite anheben. Anschließend Seitenwechsel

- 6 **Seitenausfallschritt mit diagonalem Arm tief und hoch:** Aus dem Stand einen weiten Seitenausfallschritt mit dem rechten Fuß ausführen – dabei das Gewicht nach rechts verlagern und das rechte Knie beugen; die linke Hand wird gleichzeitig nach unten Richtung rechten Fuß geführt. Zurück in den Stand und gleichzeitig den linken Arm nach oben ausstrecken. Mehrmals nacheinander durchführen. Seitenwechsel



✓ Allgemeiner Hinweis an die TN:

Die Knie sind im Stand leicht gebeugt.

✓ Zu 4 – Variante Squat und Boxing:

Im 2. Satz mit beiden Armen im doppelten Tempo wechselseitig nach vorne boxen

✓ Zu 5 – Variante Armanziehen und Seitheben:

Im 2. Satz jeweils einen Arm nach oben und den anderen zur Seite ausstrecken

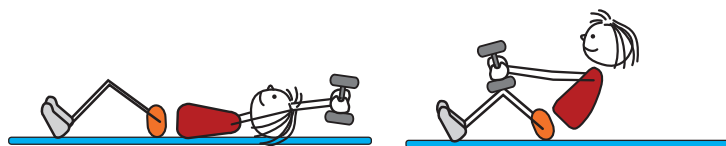
✓ Zu 6 – Variante Seitenausfallschritt mit diagonalem Arm:

Im 2. Satz beim Aufrichten in den Stand zusätzlich das rechte Knie anheben

● Block 2: Matten-Workout

Die TN setzen sich mit angestellten Beinen auf ihre Matte und rollen ganz bewusst aus dem Sitz in die Rückenlage ab.

- 1 **Sit Up mit Arm Pull Over:** In Rückenlage die Beine anstellen. Eine oder beide Hanteln zusammen mit beiden Händen halten und die Arme über Kopf ausstecken. Den Oberkörper zur Rumpfbeuge anheben und dabei die Arme Richtung Knie führen, dann wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



- 2 **Beinsenken und Armöffnen:** Arme und Beine nach oben ausgestreckt halten. Im Wechsel das rechte und linke Bein absenken und dabei die Arme zur Seite öffnen.

- 3 Die TN wechseln aus der Rückenlage über die Seite in die Position des Vierfüßlerstands.

- 3 **Twist im Vierfüßlerstand:** Eine Hantel in die rechte Hand nehmen. Den Arm zur Seite anheben und den Oberkörper dabei nach rechts-oben aufdrehen.

- 4 **Vierfüßler Stütz (ohne Hantel):** Im Vierfüßlerstand die Knie leicht anheben und diese Position ca. 20–30 Sekunden halten

- 5 Danach den **Twist zur linken Seite** ausführen

- 6 **Vierfüßlerstütz-Variante:** wie bei 4 beschrieben zusätzlich abwechselnd mit den Knien auf die Matte tippen

- 7 Die TN wechseln aus dem Vierfüßlerstand in die Bauchlagen-Position.

- 7 **Superman und Superwoman:** In Bauchlage die Arme und Beine etwas öffnen. Dann Arme und Bein gleichzeitig ein wenig anheben und wieder absenken.

- 8 **Superman- und Superwoman-Variante:** Arme und Beine gleichzeitig anheben und zusätzlich beim Anheben mit den Armen eine Brustschwimbewegung durchführen.



✓ Durchführungshinweise zu Block 2:

- Block 2 insgesamt 1 Mal durchführen = ca. 10 Minuten Belastungszeit
- Jede*r TN hat in jeder Hand eine Kurzhantel.

⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

✓ Zu 2 – Variante Beinsenken:

Die Beine nach oben angewinkelt halten und angewinkelt absenken = geringere Belastung für den unteren Rücken

⊙ Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Rumpf- und der Schultermuskulatur

✓ Hinweise zur Grundposition Vierfüßlerstand:

Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken, die Handflächen befinden sich unter den Schultergelenken, der Rücken ist lang in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule lang = Blick auf die Matte.

⊙ Kräftigung Rückenmuskulatur

✓ Hinweise an die TN:

- Die Auf- und Abbewegung langsam und kontrolliert durchführen
- Aktivierung der Bauchmuskulatur zur Stabilisation des unteren Rückens

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Endspurt mit hochintensiven Ganzkörperübungen

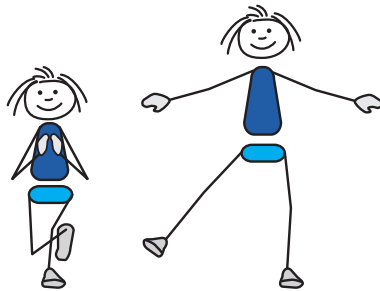
- Die TN kommen wieder in den Stand hinter ihrer Matte.
Die TN können nach individueller Selbsteinschätzung die Übungen mit Kurzhanteln durchführen.

9 Squat, Jack und Press – Kniebeuge mit Hampelmann und Armstrecken nach oben

Aus dem Stand in die Kniebeuge gehen und die Arme vor dem Körper anwinkeln (Ellenbogen zeigen nach unten). Aus der Kniebeuge die Beine springend zur Seite öffnen, dabei die Arme nach oben ausstrecken. In die Kniebeuge zurückspringen.

10 Ausfallschritt rückwärtig gekreuzt und Beinseitheben

Im Stand das rechte Bein anheben, hinter das linke Bein kreuzen und den Fuß absetzen. Dabei die Beine beugen und die Arme gleichzeitig vorne in den Biceps Curl anwinkeln. Die Beine wieder strecken, dabei das rechte Bein zur Seite anheben und die Arme zur Seite ausstrecken. Seitenwechsel



11 March oder Runnings auf der Stelle

AUSKLANG (5 Minuten)

● Cool Down und Entspannung

- Die TN bleiben hinter ihrer Matte stehen.

- 1 Im Stand die Arme zu den Seiten pendeln lassen und den Oberkörper dabei leicht mitdrehen
- 2 Arme aus den Schultern heraus und den Oberkörper sanft ausschütteln
- 3 Ein Bein zum Gesäß anwinkeln und mit der Hand am Sprunggelenk fassend Richtung Gesäß ziehen. Beinwechsel
- 4 Den Oberkörper in eine tiefe Vorbeuge absenken, dabei gerne den Kopf entspannt hängen lassen und dann langsam aufrichten – Wirbelsäule aufrollen.
- 5 Einen Arm anheben und mit der Ausatmung in die Seitbeuge neigen. Mit der Einatmung wieder in den Stand aufrichten und mit der Ausatmung Seitenwechsel

● Durchatmen und Verabschiedung

Zum Abschluss der Stunde atmen die TN nochmals tief durch, indem sie bei der Einatmung beide Arme über die Arme anheben und bei der Ausatmung wieder absenken. Beim dritten Mal sollen die TN mit den Armen winken und sich voneinander verabschieden.

- Am Ende der Stunde bedankt sich die ÜL bei den TN für die Teilnahme an der Stunde und gemeinsam werden die Matten und Kurzhanteln weggeräumt.

Absichten und Hinweise

- ◎ Hochintensive Ganzkörperübungen, welche Kraft, Ausdauer und Koordination noch einmal gezielt fordern, um das Herz-Kreislaufsystem nochmals intensiv zu aktivieren, die Muskulatur ganzheitlich zu stärken und mit dem energiegeladenen Finish das Training wirkungsvoll abzurunden.

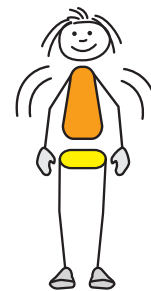
- 🟡 Der „Endspurt“ kann nach Leistungsfähigkeit der TN mit 2 Sätzen durchgeführt werden.

- 🟡 Auf die individuelle Belastung achten – die Übungen tiefer und intensiver oder etwas höher und leichter ausführen.

- ◎ Erholung des Herz-Kreislaufsystems, Muskeltonus senken, Förderung der Entspannungsfähigkeit, Schulung der Körperwahrnehmung, harmonischer Ausklang der Übungsstunde

Durchführungshinweise

- Die Übungen 1 bis 5 jeweils beidseitig für 1 Minute durchführen



- ◎ Die Verabschiedung vermittelt einen Dank für die Teilnahme an der Übungseinheit und soll die TN für das weitere Training motivieren.

- 🟡 „Vielen Dank, dass ihr so toll mitgemacht habt, und ich freue mich darauf, euch in der kommenden Woche wieder zu sehen.“