

# **T U R N F E S T A K A D E M I E**

## **WS 207 - Cardio Workout**

Nadja Brecht

### **Einstimmung:**

Aufrechter Stand:

- Ankommen
- Durchatmen
- Stand und Haltung wahrnehmen

### **Cardio Teil 1:**

Breiter Stand:

Schulterkreise, Arme hängen lassen

- Re/li/beide
- Beine mit einsetzen
- Oberkörper mit einsetzen
- Ellbogen beschreiben große Kreise

Hüftbreiter Stand, Hände auf Schultern:

Schulterkreise rechts:

- Klein/groß, Wirbelsäule bleibt gerade
- Groß, Wirbelsäule neigen
- Noch größer, Schultern wandern, Wirbelsäule rotiert
- Noch größer, Stretch spüren
- Noch größer, Beine einsetzen, Flexion/Extension der Wirbelsäule
- Riesen Kreise, sehr schwungvoll
- Kreise diagonal und sehr groß, betone Flexion, betone Extension

Schulterkreise links:

- Wdh. Oben

Schulterkreise beider Seiten:

- Klein/groß
- 8er-Kreise und Oberkörper schieben
- Groß, Flexion/Extension der Wirbelsäule
- Breiter Stand, größere Kreise, Beine einsetzen

Kombis Schulterkreis re/li/beide

## **Cardio Teil 2:** Toning Balls

Hüftbreiter Stand:

Armschwünge beider Arme („Halbmonde“)

- Klein/groß
- Wirbelsäule neigen, Beine einsetzen
- Arme schwingen höher, Stretch Rumpf
- Schwünge mit kleiner Rotation re/li

Breiter Stand:

Wdh. Oben

- betone „tief gehen“, Flexion der Wirbelsäule
- „Halbmond/Vollmond“ im Wechsel

Wdh. mit Toning Ball in rechter Hanc, Wdh. mit Toning Ball li

Wdh. mit zwei Toning Bällen

- Halbmond/Vollmond mit Double Step Touch Low
- Halbmond/Vollmond mit Double Step Touch High

## **Cardio Teil 3:** Step höhenverstellbar

Basic Step:

LEVEL 1: Basic re/li low

LEVEL 2: Jump up – Step down

LEVEL 3: Jump up and down

**Herzlichst**

**Nadja**



Nadja Brecht | Sportwissenschaftlerin M.A.  
Mühlstr. 12b | 64372 Ober-Ramstadt  
Mobil 01 63 - 600 06 20  
Email info@nadjabrecht.de  
www.nadjabrecht.de