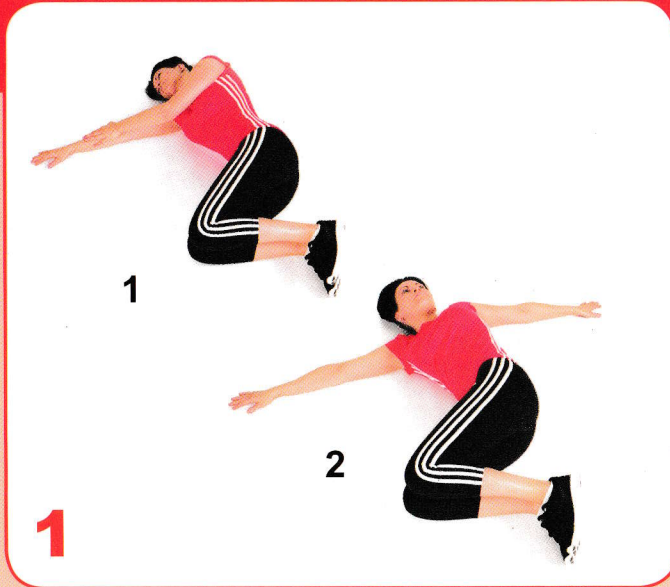


# Reha-Trainingsplan / Stufe 1

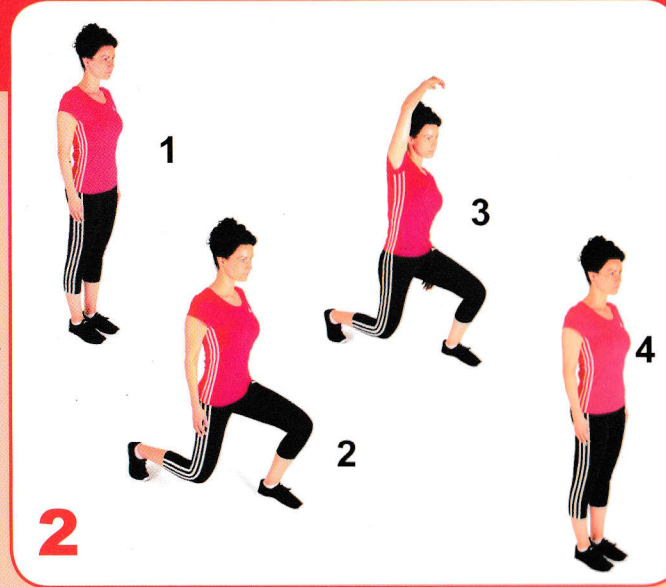
# Gesundheit

hat einen Namen

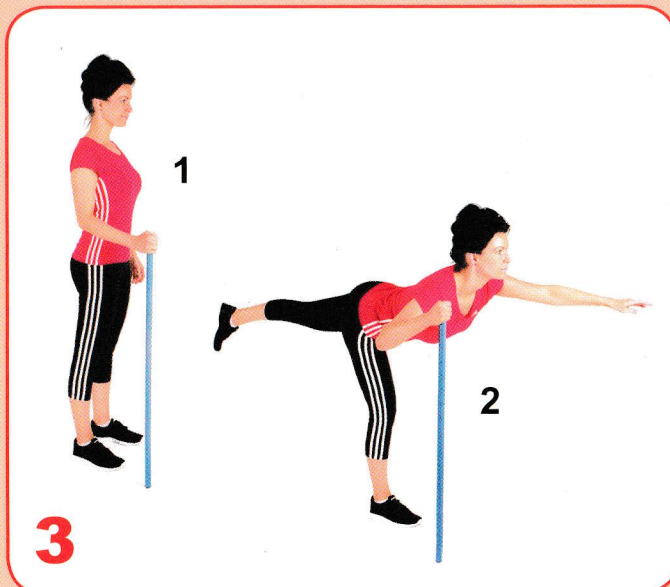
Reha-Sport-Bildung e.V.



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



erst 10 Wiederholungen links,  
dann 10 Wiederholungen rechts



Übung im Wechsel rechts und links ausführen,  
je 10 Wdh., Hände zusammenspannen

Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

*„Fang beim Anfang an und ende nicht,  
bis du am Ziel bist!“*

JOHANN KASPAR LAVATER



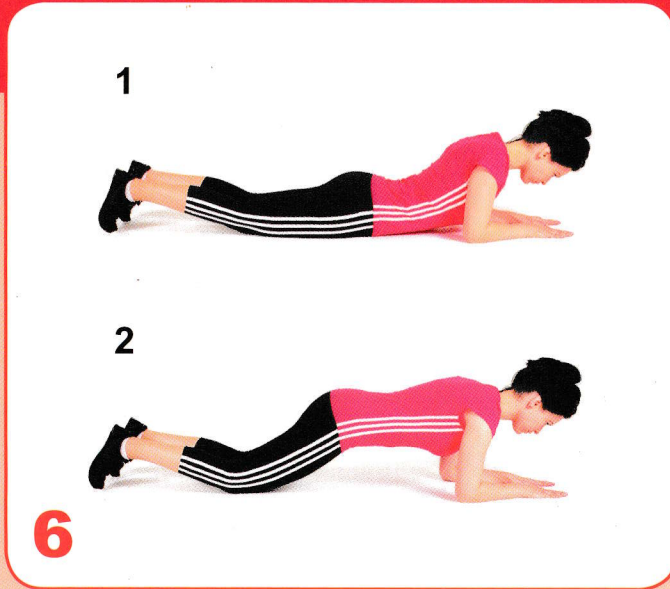
erst 10 Wdh. rechts, dann 10 Wdh. links,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 1

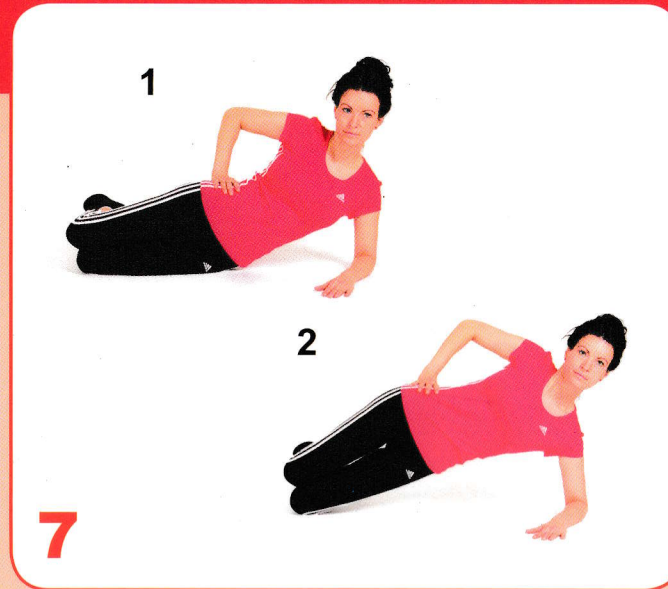
# Gesundheit

hat einen Namen

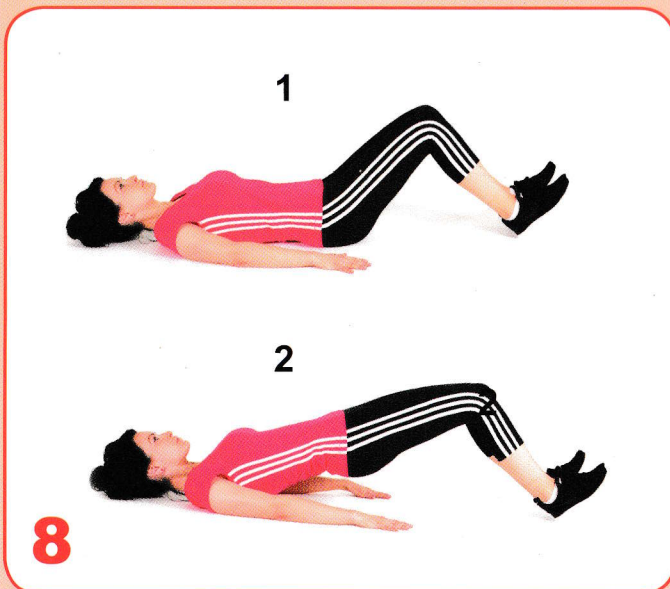
Reha-Sport-Bildung e.V.



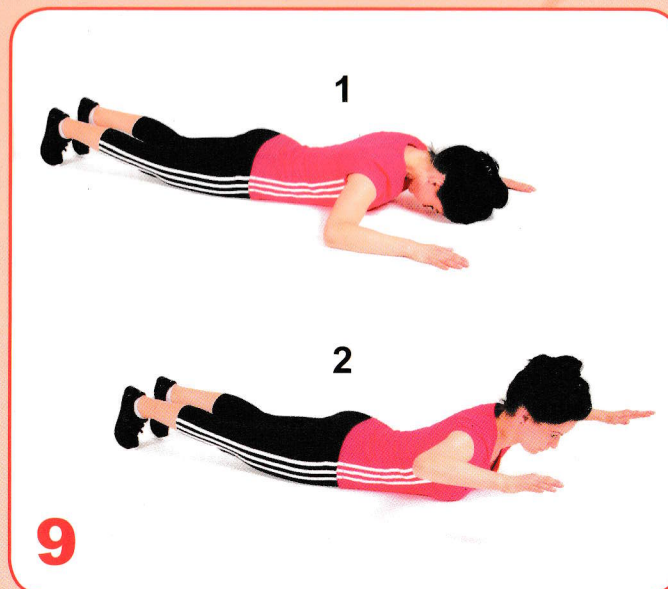
2 x 10 Wiederholungen



erst 10 Wdh. links, dann 10 Wdh. rechts,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen

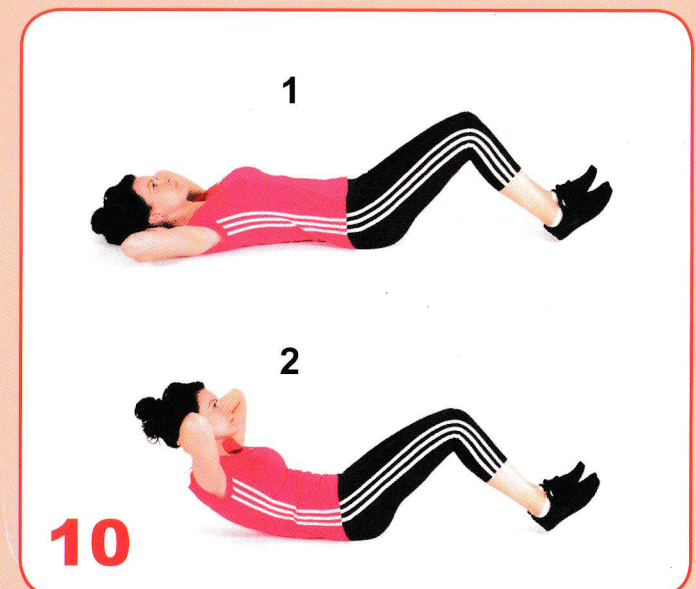


2 x 10 Wiederholungen



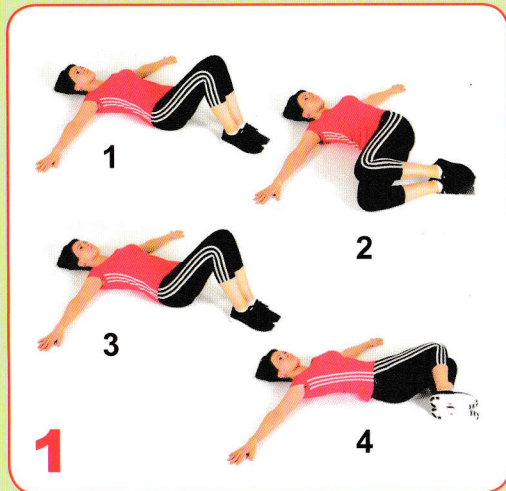
2 x 10 Wiederholungen  
zwischen den Wiederholungen nicht absetzen

Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

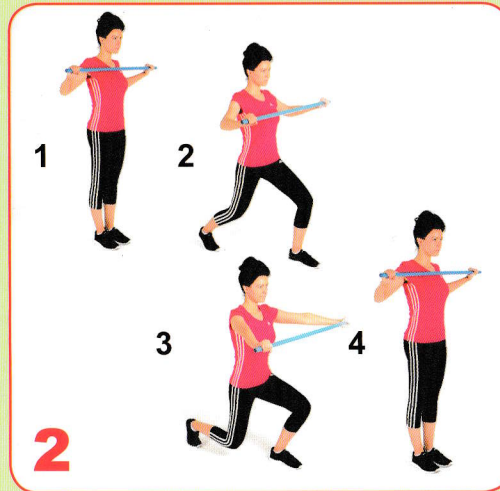


2 x 10 Wiederholungen  
zwischen den Wiederholungen nicht absetzen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 2



1  
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



2  
erst alle Wdh. links, dann alle Wdh. rechts, Stab zusammenspannen

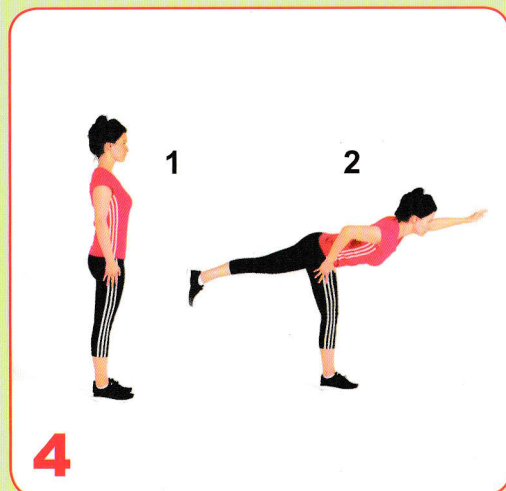


3  
alle Wiederholungen 2 x durchführen

Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

*„Wer hohe Türme bauen will,  
muss lange beim Fundament  
verweilen.“*

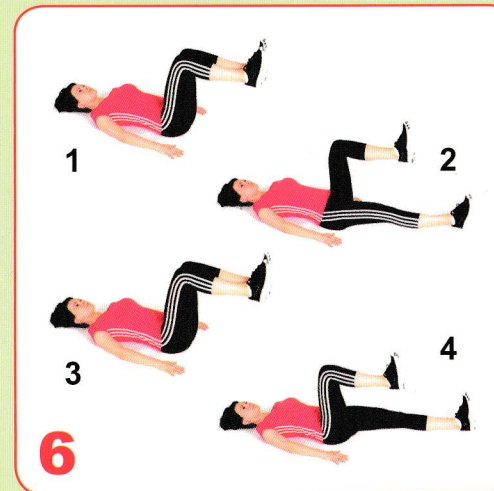
ANTON BRUCKNER



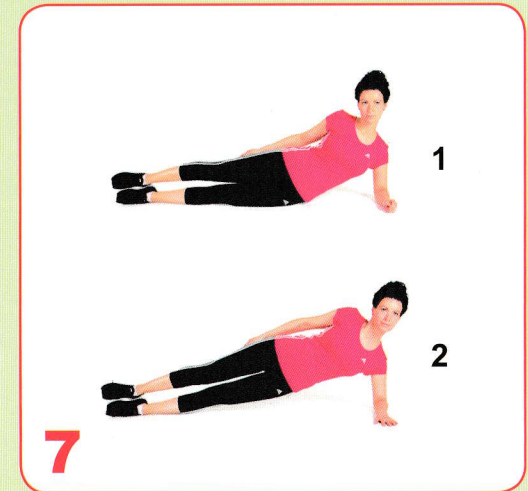
4  
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



5  
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



6  
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



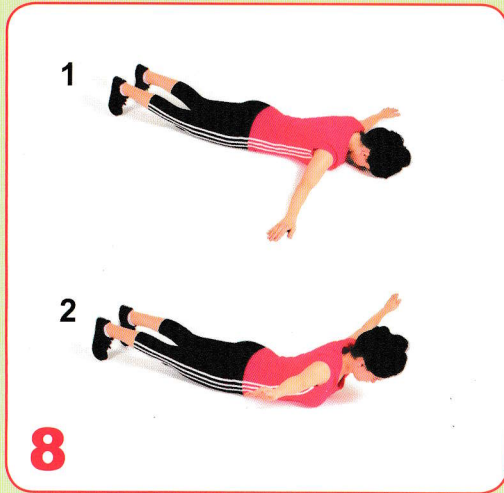
7  
erst alle Wdh. links, dann alle Wdh. rechts, zwischen den Wdh. nicht absetzen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 2

Gesundheit

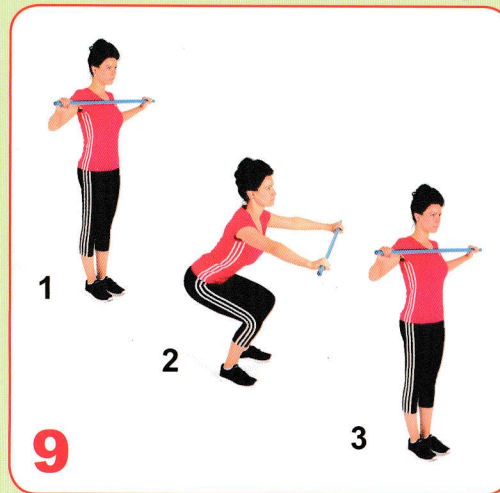
hat einen Namen

Reha-Sport-Bildung e.V.



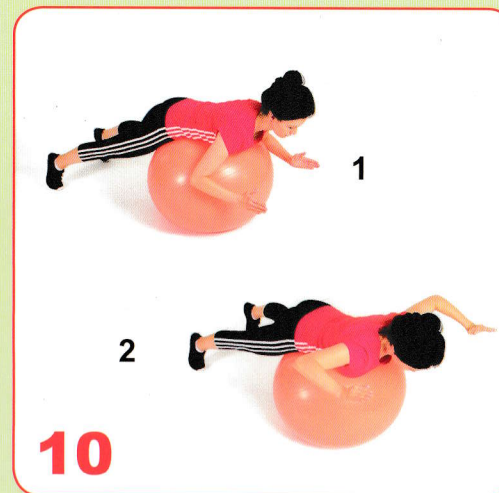
8

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



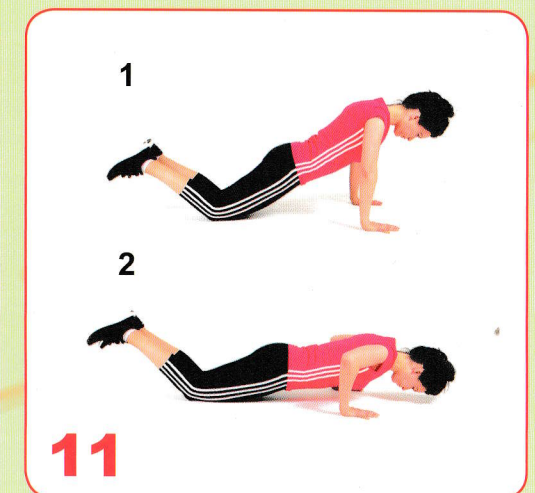
9

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
Stab auseinander ziehen



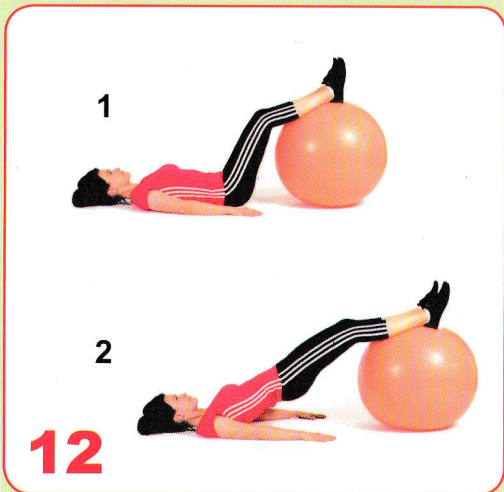
10

alle Wiederholungen 2 x durchführen



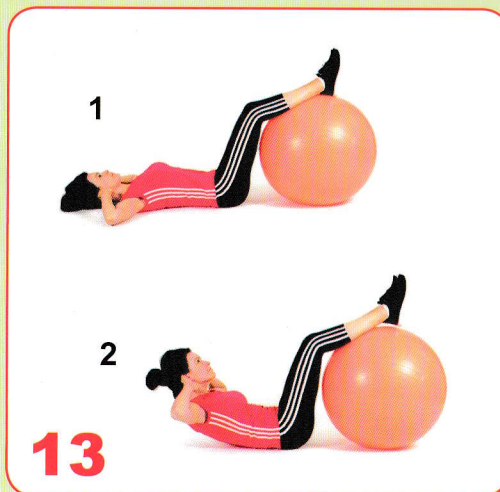
11

alle Wiederholungen 2 x durchführen



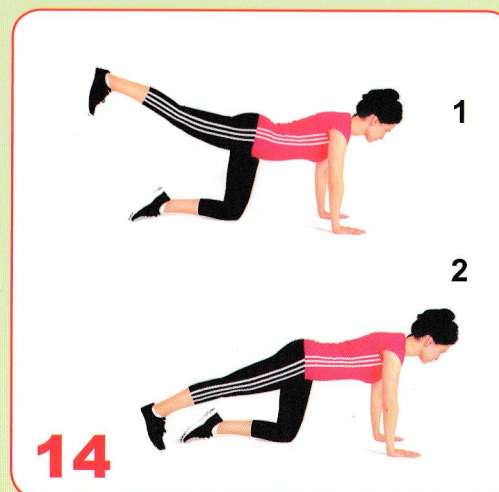
12

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



13

alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



14

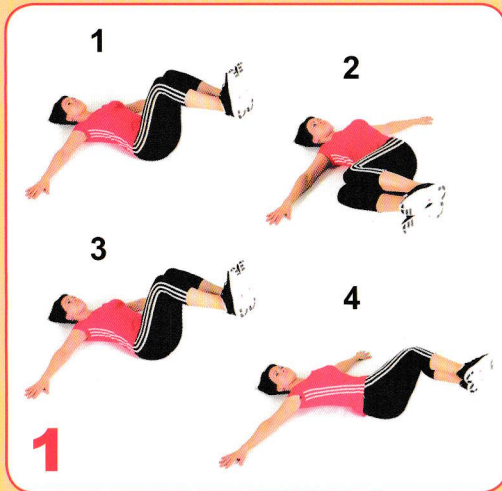
erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



15

je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen

# Reha-Trainingsplan / Stufe 3



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links, Stab zusammenspannen

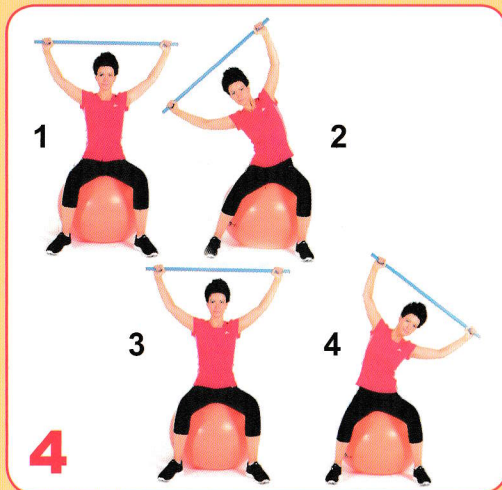


alle Wiederholungen 2 x durchführen

Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

*„Um das Mögliche zu erreichen, müssen wir das Unmögliche versuchen.“*

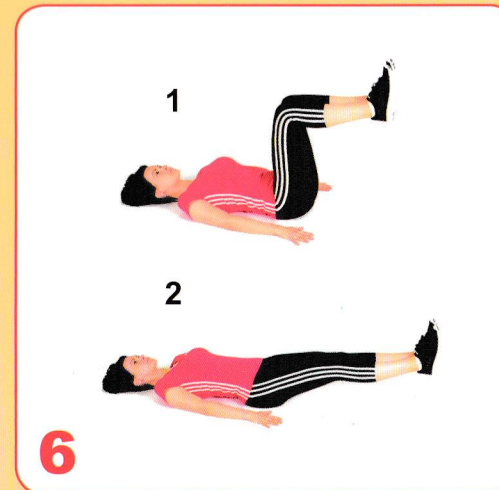
HERMANN HESSE



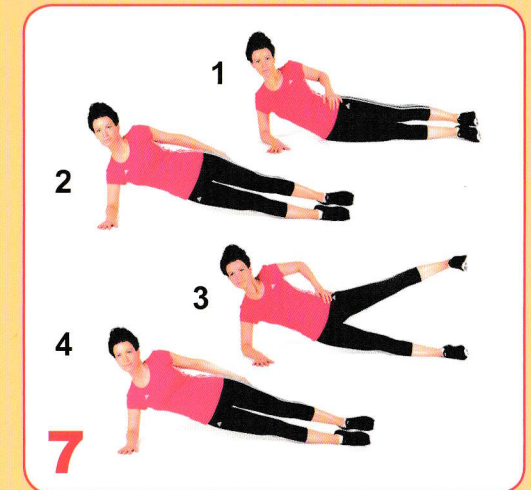
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen, Stab auseinander ziehen



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen, Knie gebeugt halten, Hände zusammenspannen

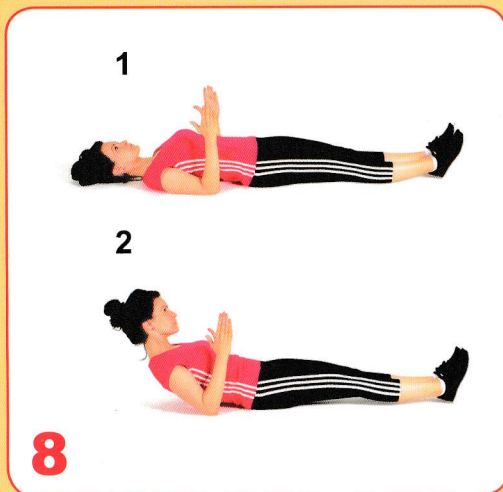


alle Wiederholungen 2 x durchführen

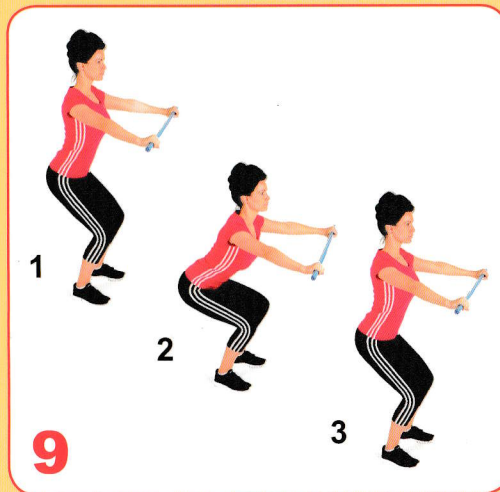


erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links, zwischen den Wdh. nicht absetzen

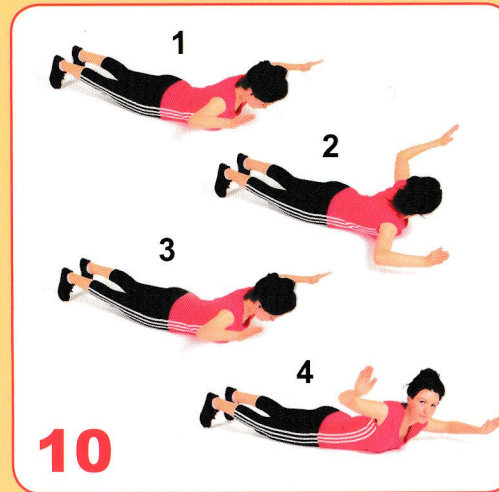
# Reha-Trainingsplan / Stufe 3



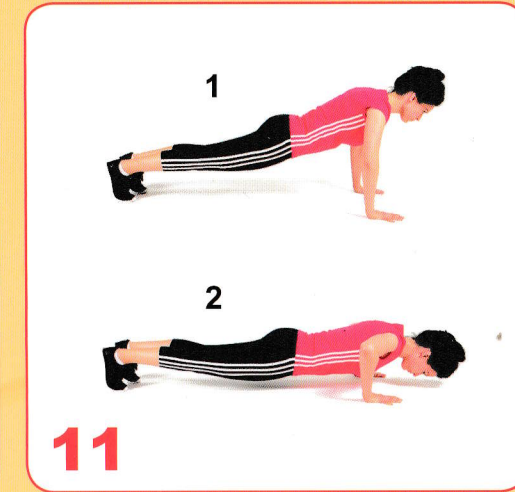
alle Wiederholungen 2 x durchführen



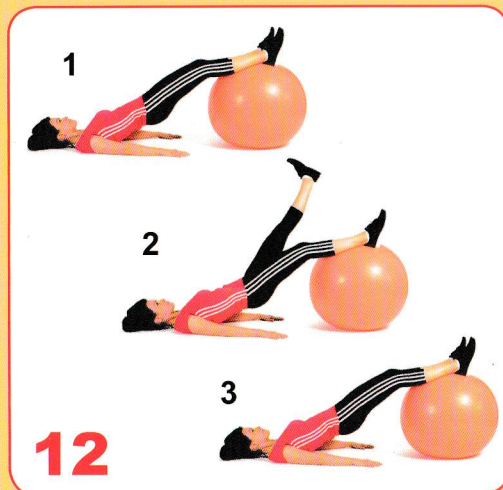
alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
Knie gebeugt halten, Stab auseinanderziehen



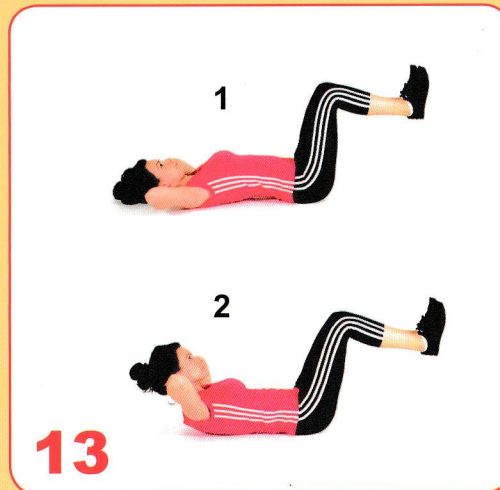
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen, zw. den Wdh. nicht absetzen



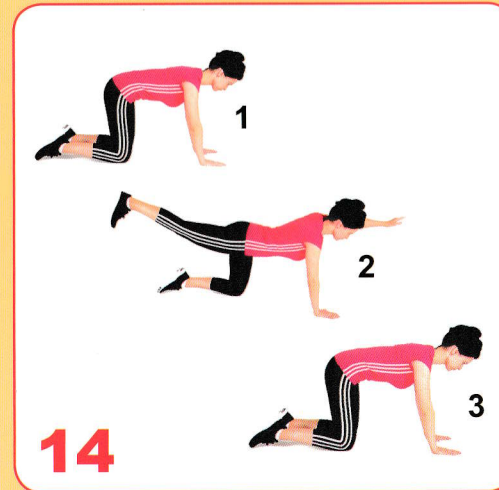
alle Wiederholungen 2 x durchführen



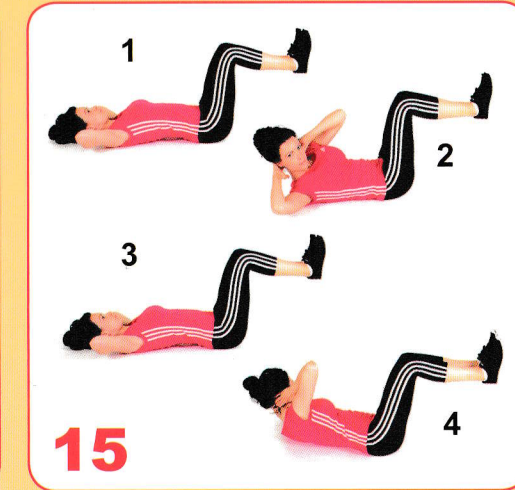
erst alle Wdh. links, dann alle Wdh.  
rechts, zwischen den Wdh. nicht absetzen



alle Wiederholungen 2 x durchführen,  
zwischen den Wdh. nicht absetzen



erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links,  
diagonale Bewegungsausführung  
(rechtes Bein und linker Arm)



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und  
links ausführen

# Reha-Training mit System

## Dehnungsprogramm

Gesundheit

hat einen Namen

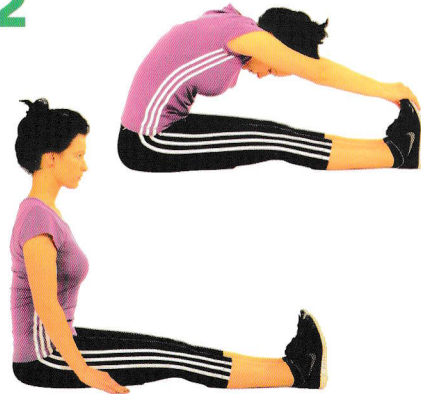
Reha-Sport-Bildung e.V.

1



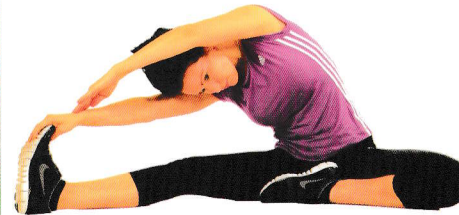
Fußspann beider Füße umfassen & Oberkörper einrollen (Nasenspitze Richtung Füße)

2



Beine gestreckt am Boden, Vorfüße herangezogen, Oberkörper den Füßen entgegen neigen

3



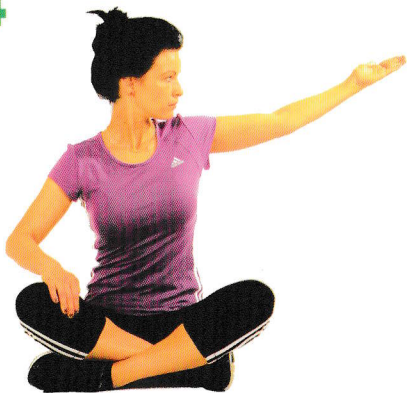
Bein langgestreckt, Oberkörper aufgerichtet dem lang gestreckten Bein entgegen neigen, obere Schulter deckenwärts heben

Je zwei Durchgänge, jeweils 20 Sekunden halten

*„Um das Mögliche zu erreichen, müssen wir das Unmögliche versuchen.“*

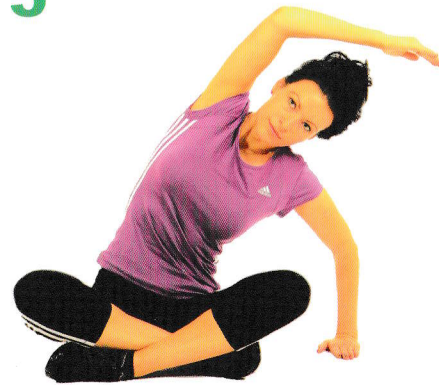
HERMANN HESSE

4



Mit Einatmung Oberkörper aufgerichtet zurück drehen, Handfläche aufwärts zeigend

5



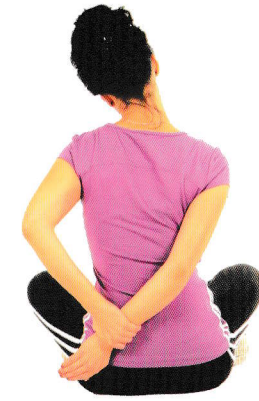
Mit Ausatmung Oberkörperseitneigung so weit, dass die Sitzbeinhöcker Bodenkontakt halten

6



Angewinkeltes Bein zum Körper heranziehen, freie Schulter mit aufgerichtetem Oberkörper zurück drehen

7



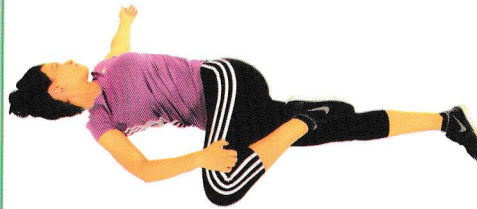
Hand und Kopf zur gleichen Seite bewegen, Blick geradeaus gerichtet, die abgewandte Schulter abwärts zum Boden senken

8



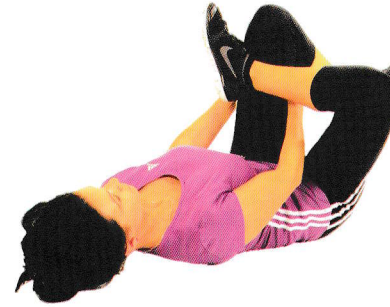
Eine Hand zwischen Schulterblätter führen, Ellenbogen zeigt aufwärts, andere Hand drückt am Ellenbogen die Hand Richtung Hosensbund

9



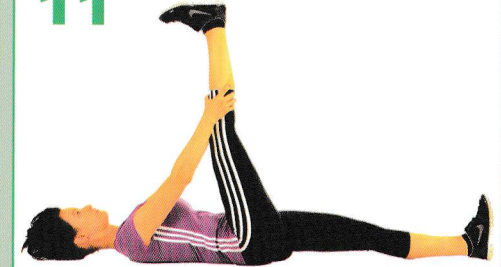
Knie über abgelegtes Bein dem Boden nahe bringen, Bodenkontakt mit gegenüberliegender Schulter & Arm halten

10



Beidhändig Oberschenkel des aufgestellten Beines umfassen und dicht an den Körper heranziehen

11



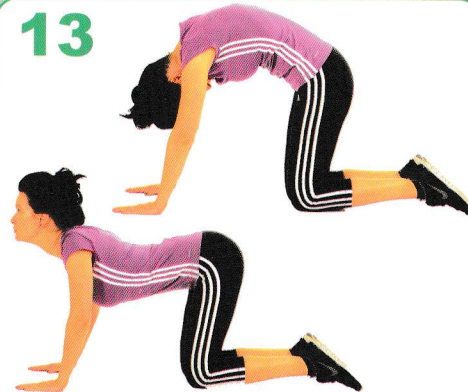
Langgestrecktes Bein senkrecht der Decke entgegen heben

12



Oberhalb des Sprunggelenkes fassen, Ferse dicht an das Gesäß heranziehen, Knie nah beieinander halten

13



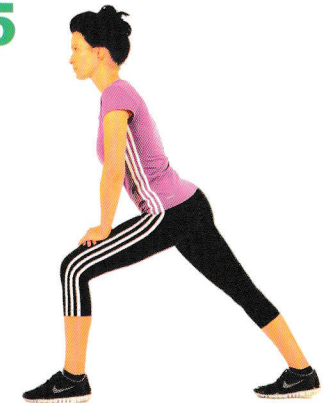
Im Wechsel Rücken von der HWS bis zum Becken einrollen und lang strecken (Katzenbuckel und Pferderücken)

14



Schulter nahe dem Boden senken, Rücken gestreckt, Oberkörper aufwärts der Decke entgegen drehen

15



Gewicht auf das vordere Bein verlagern, mit hinterer Ferse Bodenkontakt halten