1203: Theraband meets Pezziball
Sarah Wiesenberg
Samstag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Theraband meets Pezziball

Funktionelles Haltungstraining als Kombi-Programm mit Therabändern und Pezzibällen.

Dynamisch, Kraftvoll, Abwechslungsreich
BEWEGUNG, DIE STÄRKT – KRAFT, DIE BEWEGT.
In dieser abwechslungsreichen Workout-Einheit verbinden wir den Pezziball mit dem Theraband zu einem schweißtreibenden, kraftfördernden und dynamischen Ganzkörpertraining.

Wir mobilisieren, kräftigen und stabilisieren unseren Körper. Dabei trainieren wir unsere Bewegungskraft, Koordination und Balance und verbessern unser Körpergefühl. Durch den gezielten Einsatz des Therabandes setzen wir muskuläre Trainingsreize, während uns der Pezziball neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet und Gleichgewicht sowie Körperstabilität herausfordert.
Das Zusammenspiel beider Trainingsgeräte macht unser Workout vielseitig, lebendig und effektiv. Wir arbeiten mit Zug, Spannung, federnden Bewegungen und unterschiedlichen Bewegungsrichtungen. So werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination miteinander kombiniert.

UNSERE TRAININGSSCHWERPUNKTE

Kraft und Muskelspannung:
Mit dem Theraband trainieren wir gezielt die Arm-, Schulter-, Rücken- und Beinmuskulatur. Durch den dosierten Widerstand fördern wir die Kraft und die muskuläre Stabilität.
Balance und Körperkontrolle:
Der Pezziball fordert unser Gleichgewicht und unsere Koordination. Wir lernen, Bewegungen kontrolliert auszuführen und unsere Körpermitte bewusst einzusetzen.
Dynamik und Ausdauer:
Fließende Bewegungen und federnde Impulse bringen unseren Kreislauf in Schwung. Das Workout wird schweißtreibend, abwechslungsreich und motivierend.
Mobilisation und Bewegungskraft:



Wir verbinden Mobilisation mit aktiver Kräftigung und fördern die Beweglichkeit sowie das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen.
Wir bringen die Bandscheiben in Bewegung! Durch sanfte, rhythmische Bewegungen und kontrolliertes, federndes Hüpfen auf dem Pezziball setzen wir gezielte Bewegungsreize. Der regelmäßige Wechsel von Be- und Entlastung gehört zu einem abwechslungsreichen Bewegungstraining. Dabei achten wir auf eine aufrechte Haltung, eine sichere Ausführung und die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

UNSERE WORKOUT-IDEEN

1. Federnd in Bewegung – der Pezziball
Auf dem Pezziball aufrecht sitzen, die Füße hüftbreit und sicher auf dem Boden platzieren. Die Wirbelsäule aufrichten, die Schultern lockerlassen und die Körpermitte aktivieren. Anschließend sanft und rhythmisch auf dem Ball federn.
Trainingsziel: Mobilisation, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und dynamische Aktivierung.
Variationen: Die Arme abwechselnd nach oben führen, seitlich öffnen oder im Rhythmus mitbewegen.

2. Zug um Zug – Krafttraining mit dem Theraband
Aufrecht stehen oder sitzen. Das Theraband mit beiden Händen greifen und unter leichter Grundspannung halten. Die Arme kontrolliert nach außen ziehen, die Schulterblätter sanft zusammenführen und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
Trainingsziel: Kräftigung der Schulter- und oberen Rückenmuskulatur sowie Verbesserung der Haltungskontrolle.
Variationen: Den Zugwinkel verändern, die Arme etwas höher führen oder das Band kürzer greifen, um den Widerstand zu erhöhen.

3. Kraft und Balance – die Kombination
Auf dem Pezziball sitzen, die Füße sicher aufstellen und das Theraband vor dem Körper halten. Das Band kontrolliert auseinanderziehen und langsam wieder lösen. Dabei auf eine aufrechte Sitzposition achten und den Rumpf stabil halten.
Trainingsziel: Verbindung von Krafttraining, Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht.
Variationen: Die Zugbewegung abwechselnd rechts und links ausführen oder die Arme leicht diagonal bewegen. Erst bei sicherem Sitz die Bewegungsamplitude vergrößern.

4. Ganzkörper-Power – Bewegung mit Rhythmus
Auf dem Pezziball sitzen und das Theraband mit beiden Händen halten. Während die Füße sicher am Boden bleiben, das Band rhythmisch auseinanderziehen und wieder lösen. Dazu abwechselnd die Fersen anheben oder die Arme im Wechsel nach oben führen. Die Bewegungen fließend kombinieren und das Tempo allmählich steigern.



Trainingsziel: Ganzkörperaktivierung, Kraftausdauer, Koordination und dynamische Bewegung.
Variationen: Bewegungsfolgen verändern, Arm- und Beinbewegungen kombinieren oder kurze Belastungsintervalle einbauen.

Wir mobilisieren. Wir kräftigen. Wir stabilisieren.
Mit Pezziball und Theraband gestalten wir ein vielseitiges Workout, das fordert, motiviert und Freude an der Bewegung vermittelt.