Workshop-Nummer 2103 Funktionelles Workout mit Schlingentrainer und Körpergewichtsübungen
Florian Schöpfel
Sonntag, 22.11.2026 I 11:00 – 12:30 Uhr

Trainingsformat 4 Stationen ·2 Wiederholungen ·3 Runden · 50–60 Sekunden Belastung · 30 Sekunden Pause. Tempo und Intensität individuell anpassen.

Warm-up | Mobilisieren und aktivieren

- **Schulter- und Brustöffnung** Arme nach vorne ausstrecken, Finger verschränken, Handflächen nach vorne schieben. Danach die Arme bewusst lang machen und den Oberkörper leicht aufrichten. **Achte auf:** Nacken lang, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; nicht ins Hohlkreuz ausweichen.
- **Tiefe Hocke & Rotation** In die tiefe Hocke gehen, den Oberkörper sanft drehen und anschließend Kniebeugen mit nach oben gestreckten Armen ausführen. **Achte auf:** Nur so tief gehen, wie es angenehm möglich ist.
- **World's Greatest Stretch** Aus einem großen Ausfallschritt eine Hand innen neben dem vorderen Fuß absetzen und den Oberkörper zur Seite aufdrehen. Seiten wechseln. **Achte auf:** Ruhig atmen und Bewegungen nicht erzwingen.
- **Pilates-/Skispringersprung** Aus einer leicht gebeugten, vorgeneigten Position kontrolliert aufrichten und – je nach Fitnesslevel – einen kleinen Sprung ergänzen. **Achte auf:** Weich landen und Knie stabil führen. **Leichter:** Ohne Sprung arbeiten.

1. Schlingentrainer Rücken

- **Rudern – tief oder hoch** Mit geradem Körper in die Gurte zurücklehnen und die Ellenbogen nach hinten ziehen. **Achte auf:** Bauch fest, Brust offen, Schultern tief, Handgelenke gerade. **Leichter:** Aufrechter stehen.
- **T-Fly** Aus leichter Rücklage die Arme kontrolliert seitlich öffnen und wieder schließen. **Achte auf:** Schultern tief, Rumpf stabil, Bewegung ohne Schwung. **Leichter:** Weniger Rücklage.
- **Wäscheleine (statisch)** Mit gestreckten Armen unter Spannung in eine Kniebeuge gehen und die Position halten. **Achte auf:** Oberkörper lang, Arme nach oben ausgerichtet; Wirbelsäule und Unterschenkel möglichst parallel, kein Hohlkreuz. **Leichter:** Weniger tief gehen oder kürzer halten.



2. Schlingentrainer Rumpf

- **Seesaw** Im Unterarmstütz mit Füßen in den Schlaufen den Körper kontrolliert leicht vor- und zurückbewegen. **Achte auf:** Rumpf fest, Körper bleibt möglichst in einer Linie. **Leichter:** Bewegung verkleinern.
- **Roll-over** Aus der gestützten Position das Becken kontrolliert anheben und wieder zurückführen. **Achte auf:** Langsam und ohne Schwung arbeiten. **Leichter:** Kleinerer Bewegungsumfang.
- **Pike** Aus der Plank mit Füßen in den Schlaufen die Hüfte nach oben schieben und wieder absenken. **Achte auf:** Arme stabil, Bauch aktiv. **Leichter:** Knie leicht beugen; anspruchsvoller nur nach Anleitung.
- **Schlingentrainer-Handstand** Anspruchsvolle Zusatzübung im Schlingentrainer, nur nach Demonstration und mit geeigneter Sicherung. **Achte auf:** Schulterstabilität und kontrollierter Ein- und Ausstieg haben Vorrang. **Leichter:** Stützposition am Boden statt Handstand.

3. Beine & Cardio

- **Tiefer Ausfallschritt mit Federn** Einen großen Ausfallschritt einnehmen und kleine kontrollierte Auf- und Abbewegungen ausführen. **Achte auf:** Vorderes Knie folgt der Fußrichtung, Oberkörper aufrecht. **Leichter:** Position ohne Federn halten.
- **Baby Hops** Kleine Sprünge knapp über dem Boden ausführen. **Achte auf:** Weich und leise landen, Knie locker. **Leichter:** Wadenheben ohne Sprung.
- **Squat mit gestreckten Armen** Kniebeuge mit nach oben gestreckten Armen ausführen; optional leichte Kurzhanteln verwenden. **Achte auf:** Brustkorb aufgerichtet, Rumpf stabil, Knie folgen den Füßen. **Leichter:** Ohne Zusatzgewicht.
- **Federnde Sidesteps** Aus leicht gebeugten Knien kleine seitliche Schritte nach links und rechts machen. **Achte auf:** Tief und kontrolliert bleiben, Füße bewusst aufsetzen. |**Leichter:** Kleinere Schritte.
- **Seitlicher Sprung aus dem Squat / Side Walk** Aus einer Kniebeuge mit seitlichem Handstütz kontrolliert zur Seite springen und zurück; alternativ seitlich gehen. **Achte auf:** Nur springen, wenn Hände sicher stehen und ausreichend Platz vorhanden ist. | **Leichter:** Side Walk ohne Sprung.

4. Unterer Rücken, Mobilität & Balance

- **Superman** In Bauchlage Arme und Beine leicht anheben und langsam absenken. **Achte auf:** Blick zum Boden, Länge statt Höhe. **Leichter:** Nur Arme oder Beine anheben.



- **Walk-out + Push-up** Aus dem Stand mit den Händen nach vorne in die Plank laufen, optional einen Liegestütz ausführen und zurücklaufen. **Achte auf:** Rumpf stabil, Bewegungen ruhig. **Leichter:** Ohne Liegestütz.
- **Push your hips** Im rückwärtigen Stütz mit Händen und Füßen am Boden das Becken anheben. **Achte auf:** Gesäß aktiv, Schultern stabil. **Leichter:** Hüfte weniger hochheben.
- **Standwaage mit kontrolliertem Abgang** Auf einem Bein stehen, Oberkörper nach vorne neigen und das andere Bein nach hinten strecken. Anschließend die Hände langsam aufsetzen und kontrolliert in einen bodennahen Stütz bzw. Vierfüßlerstand wechseln. **Achte auf:** Becken möglichst gerade, Standknie leicht gebeugt; nicht auf Hände oder Knie fallen. | **Leichter:** Mit einer Hand abstützen oder Hände erhöht aufsetzen.
- **Breakdancer** Im Vierfüßlerstand beginnen, Hände unter den Schultern. Eine Hand und das gegenüberliegende Knie anheben, den Oberkörper seitlich drehen und das freie Bein unter dem Körper hindurch zur Seite strecken. **Achte auf:** Stützarm stabil, Bewegung langsam und kontrolliert. | **Leichter:** Bein nur ein Stück durchführen, ohne es ganz auszustrecken.

Cool-down | Ruhig ausklingen lassen

- **Couch Stretch** Hüftvorderseite und Oberschenkelvorderseite in einer geeigneten Kniestandposition sanft dehnen. **Achte auf:** Becken kontrolliert ausrichten, kein Zug ins Knie.
- **Brezel-Stretch** In einer bequemen seitlichen Rotationsposition Rücken und Hüfte sanft mobilisieren. **Achte auf:** Nur in einen angenehmen Bewegungsbereich gehen.
- u. v. m.