



#SPENDENBEWEGUNG

„WEIL WIR GEMEINSAM ETWAS IN
DER WELT BEWEGEN KÖNNEN.“

04.10.2025

MOBILISATIONSÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Die folgenden Übungen mobilisieren Deine Sprunggelenke, dehnen Deine Oberschenkel und Dein Gesäß/Hüfte. Sie helfen Dir, besser durch die Wanderung zu kommen. Irgendwann wird der Moment kommen, an dem Du denkst „jetzt würden mir Dehnübungen helfen“. Hier sind ein paar für Dich:



DEINE COACHES

SPRUNGGELENKMobilisation



**2 DURCHGÄNGE,
10-12 WIEDERHOLUNGEN**

Durchführung:

1. Dein Fuß steht fest auf dem Boden
2. Schiebe Dein Knie im Stand über Deine Zehenspitze
3. Der Fokus liegt bei Deinem vorderen Sprunggelenk, dann wechselst Du die Seite

SEITLICHER AUSFALLSCHRITT



**2 DURCHGÄNGE,
10-12 WIEDERHOLUNGEN**

Durchführung:

1. Ausgangsposition: Füße weit auseinander
2. Schiebe Dein Gesäß von Seite zu Seite
3. Ein Bein wird dabei gestreckt

SPENDENBEWEGUNG.DE



#SPENDENBEWEGUNG

„WEIL WIR GEMEINSAM ETWAS IN
DER WELT BEWEGEN KÖNNEN.“

04.10.2025

TIEFE HOCHE/KNIEBEUGE



**2 DURCHGÄNGE,
10-12 WIEDERHOLUNGEN**

Durchführung:

1. Setze Dich in eine tiefe Hocke
2. Lasse Deinen Rücken aufrecht
3. Wenn möglich bleiben Deine Fersen am Boden

OBERSCHENKEL-STRETCH



**2 DURCHGÄNGE,
10-12 WIEDERHOLUNGEN**

Durchführung:

1. Fasse Deinen Fuß am Sprunggelenk, halte Dich ggf. an einer Bank fest
2. Option: Beuge Dich nach vorne

GESÄSS-STRETCH



**2 DURCHGÄNGE,
10-12 WIEDERHOLUNGEN**

Durchführung:

1. Bilde ein Dreieck mit Deinen Beinen, indem Du Deinen Fuß auf Deinen Oberschenkel legst, halte Dich ggf. an einer Bank fest
2. Option: Drücke mit Deiner Hand gegen Dein Knie, um die Dehnung zu verstärken

SPENDENBEWEGUNG.DE



#SPENDENBEWEGUNG

„WEIL WIR GEMEINSAM ETWAS IN
DER WELT BEWEGEN KÖNNEN.“

04.10.2025



POWERRIEGEL

PROTEINREICH

- 300 g Haferflocken kernig & zart gemischt
- 2 EL Mandelmus oder anderes Nussmus
- 1 EL Kokosöl oder Butter (geschmolzen)
- 6 EL Vanille Proteinpulver, bestenfalls Casein
- 100 ml Milch oder Sojadrink
- 4 EL getrocknete Datteln, klein gehackt
- 3 EL Kakaonibs/Zartbitterschokolade gehackt
- 3 EL Erythrit

1. Alle trockenen Zutaten gründlich miteinander vermischen
2. Feuchte Zutaten hinzugeben, ggf. Wasser hinzufügen bis eine Masse entsteht
3. Riegelmasse in eine eingefettete Form geben
4. 30 Minuten bei 150 Grad (vorgeheizt) backen
5. Die Riegel schneiden, solange diese noch warm sind, damit sie nicht auseinander brechen.

SPENDENBEWEGUNG.DE