

# Gesundheits- Adventskalender, Tag 8

## 7 Minuten Workout

Weiterführende & hilfreiche Links:

Für weitere 7 Minuten Workouts besucht gerne unsere Webseite: <https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren/bewegung/7-minuten-workout>

Für mehr Informationen zu den verschiedenen Übungen klickt auf folgenden Link:

<https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren/bewegung/fitnessuebungen-fuer-zuhause>



TU Clausthal

# 7 min GANZKÖRPERWORKOUT

**2 Runden:** je 6 Übungen

**Belastungszeit:** 30 Sekunden pro Übung

**Pause:** nach 6 Übungen 30 Sekunden

## Tipps zur Durchführung:

1. bequeme Kleidung
2. Übungen anschauen
3. Übungen ausprobieren
4. Timer stellen
5. Vollgas geben
6. Wenn 2 Runden nicht ausreichen-  
nochmal!

## ÜBUNGEN

1. OVERHEAD HIGH KNEES

2. PLANK UP AND DOWN

3. KNEE TO ELBOW-TOE

## TOUCH

4. LEG RAISES

5. SUPERMAN

6. GLUTE BRIDGE-CALF RAISE



bewegt studieren  
studieren bewegt

