



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

# #TVWflattenthecurve #flattenyourbelly

Liebe TV-Mitglieder\*,

Damit es euch Zuhause nicht zu fest langweilt, haben wir euch ein paar Übungen zusammengestellt. Das Ziel der Übungen ist es die Kondition und der Körper fit zu halten.

Unter dem Motto #TVWflattenthecurve und #flattenyourbelly (ez muess dr Buch wäg) haben wir ein paar Jogging-/Velo-Routen und einige einfach Kraftübungen, welche ihr mit nur wenigen Hilfsmittel im Wohnzimmer, Homeoffice oder vor dem TV machen könnt. Des weitern haben wir Videosequenzen aus einem Gruppenfitness. Schaut bei jedem Training, dass ihr zuvor und danach genügend Flüssigkeit zu euch nehmt.

Viel Spass und bleibt gesund

Mit sportlichen Grüessen

Vorstand TV Wilderswil



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

## Jogging Routen

<b>Distanz</b> <b>Höhenunt. +</b>	<b>Karte</b>
<p><b>6 km</b></p> <p><b>69 m</b></p> <p><b>Bemerkung:</b> Widerstehe der Versuchung auf dem Rügen.</p>	
<p><b>6.5 km</b></p> <p><b>160 m</b></p> <p><b>Bemerkung:</b> Widerstehe 2x der Versuchung auf dem Rügen</p>	
<p><b>7.8 km</b></p> <p><b>62 m</b></p> <p><b>Bemerkung:</b> Baby-Bänze in Bönigen</p>	



**TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL**

**8.2 km**

**41 m**

**Bemerkung:**  
Route kann auf  
über Dammweg  
auf 7 km oder  
über  
Änderbergbrügg  
auf 5.5 km  
reduziert werden



**5.12 km**

**46 m**

**Bemerkung:**  
ca. 30min, Kühe  
beobachten beim  
Oberlandshopping





TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

## Velo/Bike Routen

<b>Distanz</b> <b>Höhenunt. +</b>	<b>Karte</b>
<p><b>25.53 km</b></p> <p><b>444 m</b></p> <p><b>Bemerkungen:</b> ca. 2h, Seebriese in Bönigen, Schwäne füttern im Neuhaus</p>	
<p><b>12.30 km</b></p> <p><b>141 m</b></p> <p><b>Bemerkung:</b> ca. 45min, Babyschafe schauen in Bönigen, einmal Velotragen bei Ruine</p>	



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

18.32 km

362 m

**Bemerkung:**

ca. 1h15min,  
starker Aufstieg  
beim Berghof,  
Aussicht auf  
Bierbrauerei,  
Einkaufsmöglichkeit  
Coop ohne  
Touristen, Seebriise  
am Quai,  
Babyschafe in  
Bönigen



7.22 km

284 m

**Bemerkung:**

ca. 45min, nach der  
Änderbergbrücke  
rechts in den Wald  
hinein. Anstieg  
solange du  
möchtest





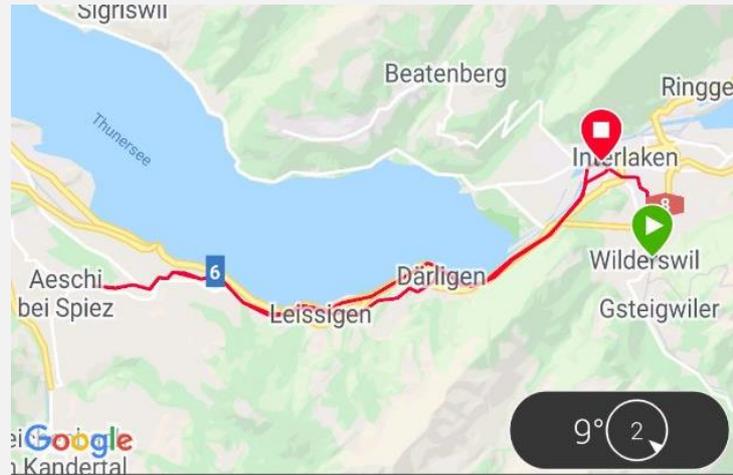
TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

**32.27 km**

**563 m**

**Bemerkungen:**

ca. 2h, mit dem  
Bike via Meielisalp  
dh. in Därligen links  
ab, bei  
Hängebrücke muss  
Velo kurz gestossen  
werden,  
anschliessend  
rechts nach  
Leissigen, mit dem  
Renner unten  
durch

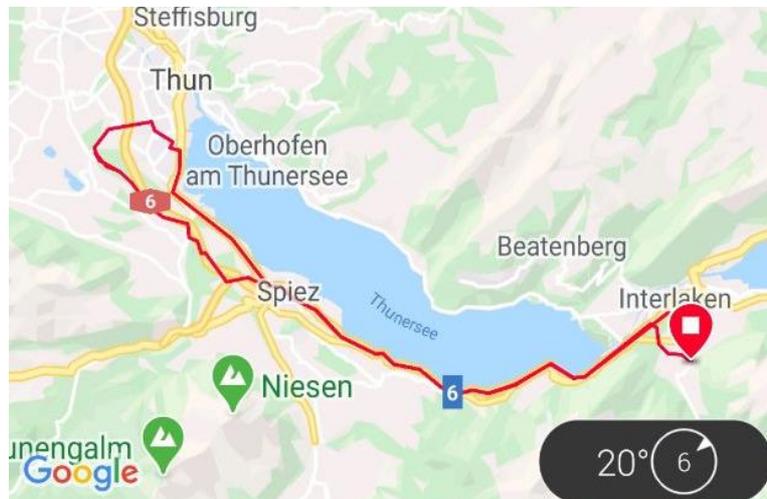


**63.18 km**

**373 m**

**Bemerkung:**

gut geeignet auch  
mit Rennvelo,  
Seemrundung  
anstatt selber Weg  
zurück





TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

## Krafttraining

### Bauch

Übung	Illustration
<b>Situps</b> 1 min	
<b>Bicycle</b> 1 min	
<b>Leg Raises</b> Hände unter Gesäss 20 Wiederholungen	



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

**Klappmesser**  
10 Wiederholungen



**Plank**  
1 min  
Beine abwechselnd heben



**Winkelstütz**  
1 min (wenn möglich)

**Bemerkung:**  
Infrastruktur (Barren) hat es auch auf dem  
Vita-Parcour



## Arme

### Übung

**Arnold Dips**  
1 min  
Beine gestr. oder Beine gebeugt

**Bemerkung:**  
Abgebildet ist unser Oberturner Reto.  
Arnold war zum Fotoshooting nicht bereit.

### Illustration





TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

### Bizeps

1 min mit Gewichten  
(gibt auch schwereres als 1.5l Flaschen ☺)

#### Bemerkung:

Füttere deine Katze mit deinen Hamstereinkäufen. So hast du sofort schwerere Hanteln. Bücher in einer Tasche erfüllen auch den Zweck (wenn du keine Katze hast)



## Rücken

Übung	Illustration
<p><b>Superman</b> 1 min Beine und Arme leicht hoch und runter bewegen (abwechslungsweise links dann rechts)</p>	
<p><b>Hüfteheber</b> 1 min</p>	



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

### Klimmzüge

5 Wiederholungen, eng oder weit greifen



### Die Bärenfalle

15 Wiederholungen



### Rückenstrecker

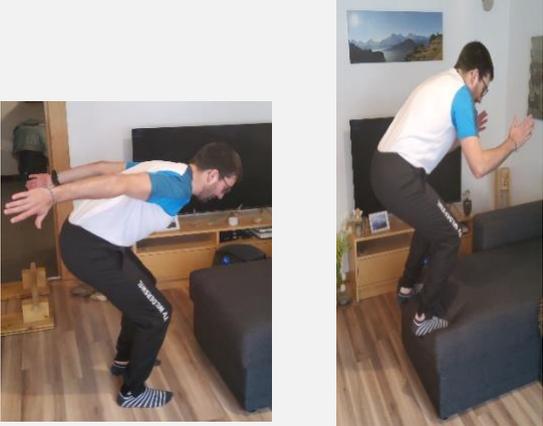
1 min, als Gegengewicht ist auch ein\*e  
Trainingspartner\*in möglich (wenn im  
selben Haushalt wohnhaft und genügend  
schwer)





TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

## Beine

Übung	Illustration
<p><b>Box Jump</b> 1 min</p> <p><b>Bemerkung:</b> Deine Nachbarn in der Wohnung unter dir bekommen dein Trainingserfolg mit.</p>	
<p><b>Squats</b> 1 min</p>	
<p><b>Einbeinstand</b> 1 min pro Bein 30 sec</p> <p><b>Bemerkung</b> Der athletische Präsident Michael imitiert bei dieser Übung einem peruanischen Flamingo.</p>	



TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

### Mountainclimber

1 min



## Brust

### Übung

#### Pushups

1 min

mögliche Variationen:

Hände zusammen (Finger berühren sich),  
Hände eng am Körper, Hände weit  
auseinander, Füße erhöht, Hände erhöht,  
etc.

### Illustration



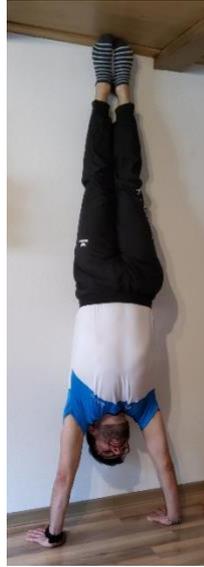


TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

**Handstand Pushups**

3 Wiederholungen

@superstarke Turner\*innen:  
«Bis nümme magsch...»





TURNVEREIN  
3812 WILDERSWIL

## Links

Einige Links mit guten Übungen.

### **Sport@home SRF**

<https://www.srf.ch/sport/mehr-sport/in-eigener-sache/in-eigener-sache-sport-home-mit-srf-und-sportstars-fit-durch-die-corona-zeit>

### **HASfit.**

<https://www.youtube.com/user/KozakSportsPerform>

### **FitnessBlenders**

<https://www.youtube.com/user/FitnessBlender>