FÜR UNTERNEHMER, DIE VIEL UNTERWEGS SIND

Das 20-Minuten-Workout *für dein Hotelzimmer*

Alles, was du brauchst: ein Widerstandsband in der Laptoptasche und 20 Minuten. Kein Fitnessraum, keine Geräte, keine Ausrede mehr.

20 Min.	8 Übungen	3 Runden	1 Band
inkl. Aufwärmen	ganzer Körper	als Zirkel	z. B. mit Griffen + Miniband

So geht's

Aufwärmen (3 Min.): Auf der Stelle gehen, Armkreisen, 10 Kniebeugen ohne Band. **Dann:** Alle 8 Übungen nacheinander, je 12–15 Wiederholungen, kurz durchatmen, nächste Übung. Nach Übung 8 eine Minute Pause, dann von vorn. **Insgesamt 3 Runden.**

Die 8 Übungen

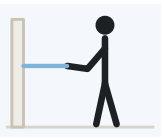


01 · BEINE & GESÄSS — **12–15×**

Kniebeuge mit Band

Mit beiden Füßen hüftbreit auf das Band stellen, Griffe auf Schulterhöhe. Langsam in die Hocke und wieder hochdrücken.

Darauf achten: Knie zeigen in Richtung Fußspitzen.



02 · RÜCKEN — **12–15×**

Rudern an der Tür

Band in der geschlossenen Zimmertür einklemmen oder um die Klinke legen. Griffe zum Bauch ziehen, Schulterblätter zusammen.

Darauf achten: Oberkörper bleibt aufrecht.



03 · SCHULTERN — **12–15×**

Schulterdrücken

Auf das Band stellen, Griffe auf Schulterhöhe. Arme nach oben strecken und kontrolliert zurück.

Darauf achten: Bauch anspannen, kein Hohlkreuz.

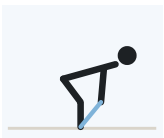


04 · HÜFTE — **12–15× je Seite**

Seitliches Gehen

Miniband knapp über die Knie. Leicht in die Knie gehen und in kleinen Schritten seitlich gehen, hin und zurück.

Darauf achten: Spannung im Band halten.



05 · RÜCKSEITE — **12–15×**

Kreuzheben mit Band

Auf das Band stellen, Knie leicht gebeugt. Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen, dann über das Gesäß aufrichten.

Darauf achten: Rücken bleibt gerade.

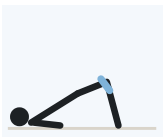


06 · BRUST & ARME — **10–15×**

Liegestütz

Am Boden, auf den Knien oder an der Bettkante. Wer mehr will: Band über den Rücken legen, Enden unter die Hände.

Darauf achten: Körper bildet eine Linie.



07 · GESÄSS — **15×**

Beckenheben

Rückenlage, Füße aufgestellt, Miniband über den Knien. Becken anheben, oben kurz halten, langsam ablegen.

Darauf achten: Knie leicht nach außen drücken.



08 · RUMPF — **30–45 Sek.**

Unterarmstütz

Auf Unterarmen und Fußspitzen abstützen, Körper gerade halten. Alternativ auf den Knien.

Darauf achten: Ruhig weiteratmen.

DEIN PLAN FÜR UNTERWEGS

So baust du es in deine Reisewoche ein

SITUATION	PROGRAMM	ZEIT
Normaler Reisetag	Alle 8 Übungen, 3 Runden	ca. 20 Minuten
Voller Tag	Übungen 1, 2, 6 und 8, 2 Runden	ca. 10 Minuten
Ankunft nach Langstrecke	Kein Workout. 20 Minuten zügig draußen gehen, gern im Tageslicht	ca. 20 Minuten

Damit es klappt

Planung

- Das Band immer in der Laptoptasche lassen, dann vergisst du es nie
- Den Termin fest im Kalender eintragen, wie ein Kundentermin
- Am besten morgens vor dem ersten Termin, abends kommt oft etwas dazwischen
- 2–3 Einheiten pro Woche reichen

Steigern

- Wird es zu leicht: stärkeres Band oder 1 Runde mehr
- Langsamer ausführen, vor allem auf dem Rückweg
- Kurz unten oder oben halten
- Pausen zwischen den Runden verkürzen

Welches Band?

Ideal ist ein **Tube-Band mit Griffen und Türanker** für die meisten Übungen und ein **Miniband** (kleine Schlaufe) für Hüfte und Gesäß. Beides gibt es in verschiedenen Stärken. Starte lieber etwas leichter und steigere dich.

Du willst mehr als nur ein Workout?

Training ist ein wichtiger Baustein. Den größten Unterschied macht es, wenn Training, Ernährung und Alltag zusammenpassen, auch auf Geschäftsreisen. Genau dabei begleite ich Unternehmer.

Lass uns in einem kostenfreien und unverbindlichen Erstgespräch schauen, welche Hebel bei dir den größten Unterschied machen.

👉 **www.anja-pammler.de**