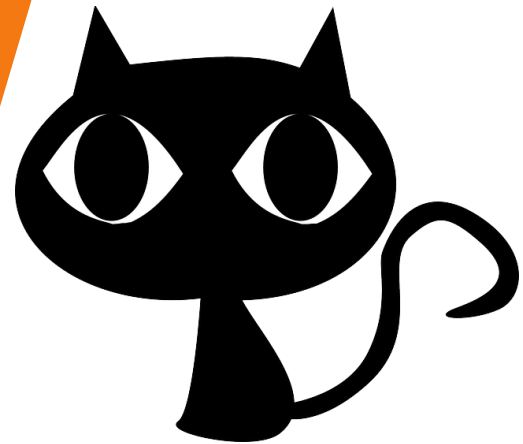




# **Halloween-Workout mit Kürbissen**





# Vorbereitung

Bald wird es wieder gruselig und um euch auf die bevorstehende Halloween-Nacht vorzubereiten sind hier einige Kraft-Übungen.

Ihr benötigt:

- Einen großen Halloween-Kürbis (Alternativ einen Medizinball)
- 2 kleine Kürbisse, die ihr mit jeweils einer Hand greifen könnt (Alternativ 2 Kurzhanteln)
- Eventuell eine Matte



# 1) Kniebeuge mit Halloweenkürbis



- Schulterbreiter Stand, großen Kürbis vor Bauch halten
- Geh in die Kniebeuge tief (Wie auf Stuhl setzen)
- Bei Streckung den Kürbis Richtung Decke wegstrecken  
15 Wdh. mit 2-3 Durchgängen



## 2) Gedrehter Lunge mit Halloweenkürbis



- Ausfallschrittposition, großen Kürbis vor dem Brustkorb halten
- Tief gehen + Oberkörper zum vorderen Bein drehen
- Zurück in Ausgangsposition

15 Wdh. mit 2-3 Durchgängen

### 3) Schulterdrücken mit kleinen Kürbissen



- Aufrechter Stand/Sitz, Kürbisse in den Händen halten, Arme seitlich wie ein W halten
  - Arme über Kopf in die Streckung bringen
- 15 Wdh. mit 2-3 Durchgängen



## 4) Russian Twist mit dem Halloweenkürbis



- Sitz, Füße auf den Fersen hüftbreit/parallel aufstellen, Kürbis vor der Brust halten
- Dynamisch nach rechts und links drehen

45 Sekunden , 2 Durchgänge



## 5) Arm-/Beinheben in Bauchlage mit kleinen Kürbissen



- Bauchlage, kleine Kürbisse gegriffen/Arme über Kopf gestreckt
- Diagonal das Bein/den Arm anheben + absenken
- Im Seitenwechsel

45 Sekunden , 2 Durchgänge



## 6) Vorgebeugtes Rudern mit kleinen Kürbissen



- Ski-Position, kleine Kürbisse gegriffen/Arme lang
- Ellenbogen eng am Körper zurückziehen + Schulterblätter zusammenziehen
- Zurück in die Ausgangsposition

15 Wdh. mit 2-3 Durchgängen





# Last but not least...

Nach dem Workout könnt ihr mit den Kürbissen eine leckere Kürbissuppe kochen, um gesunde Vitamine zur Kräftigung des Immunsystems für den Herbst zu sammeln

## Rezept:

- Eine Zwiebel und einen mittelgroßen Kürbis kleinschneiden und in ein wenig Öl in einem Topf andünsten
- Mit 500 ml Gemüsebrühe und einer Dose Kokosmilch ablöschen und je nach Sämigkeit Brühe nachgießen
- Solange kochen, bis der Kürbis durch ist und dann in den Mixer geben
- Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chili würzen

