

Die Dienstag-Abend - Fitnessgruppe

war in den letzten Monaten
nur negativ



das ist doch positiv !!!



Wann immer wir durften, haben wir es getan:

Im Herbst letzten Jahres noch in der Sporthalle unter strengen Vorgaben → eigene Hanteln - eigene Matte - eigenes Handtuch mit Vorgabe per Matten-Lageplan. Desinfektion so viel wie erforderlich und reichlich Abstand zueinander. Es lief alles reibungslos!

In der verbotenen Zeit blieben wir per Mail und WhatsApp (dank Birte) mit der Idee in Kontakt, zu Hause weiterhin aktiv zu bleiben. Dieser folgende Wochen-Übungsplan sollte dabei helfen ... denn Bewegung bringt Herz und Kreislauf in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte:

GETRÄNKEMARKT FUHLENDORF
STÄNDIG ANGEBOTE **REICHHALTIGES SORTIMENT** **Horst Schulz**
SSeegenweg 2 • Tel.: 0171 / 36 11 59 0 u. 0 41 92 / 94 90
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 15.00 bis 19.30 Uhr • Samstag von 9.00 bis 14.00 Uhr

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7
MONTAG	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren
DIENSTAG	 Anfersen	 Strecksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank
MITTWOCH	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo
DONNERSTAG	 Strecksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf
FREITAG	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz
SAMSTAG	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Strecksprünge
SONNTAG	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen

Einfach raus an die frische Luft, ob ein flotter Spaziergang oder Nordic Walkingbei einer Geschwindigkeit von vier bis fünf Kilometern in der Stunde werdet ihr merken, dass die Atemfrequenz ein bisschen in die Höhe schießt, damit kommen Herz und Stoffwechsel richtig in Gang. Wer Gelenkprobleme hat, kann sich auch aufs Fahrrad setzen und am besten mit hoher Trittfrequenz fahren. Auch das Joggen ist eine gute Möglichkeit, weil man in kurzer Zeit ganz viele körperliche Funktionen stimuliert. Oder für zuhause ... ca. 30 Sekunden pro Übung ... einfach mal ausprobieren ...und danach das Dehnen nicht vergessen 😊

Ab März 2021 trafen wir uns wieder... unter freiem Himmel mit und ohne Nordic-Walking-Stöcke:



Danke an Jan, für den Werbe-Hintergrund und auch ein DANKESCHÖN an den Fotografen Bernd Schümann



Wir freuen uns aber alle schon wieder auf die „normale Sporthallennutzung“!

Na dann, haltet Euch fit, bleibt gesund und immer positiv denken und dabei negativ bleiben .. das wünscht

Euch Ute

blum+kahl raumausstattung		50 Jahre Raumausstatter- Meisterbetrieb
Neuzeitliches Dekorieren · Jalousetten · Markisen · Polstermöbel aus eigener Werkstatt · Möbel · Teppiche · Verlegung von Teppichböden PVC-Böden · Linolium · Parkett		24576 Bad Bramstedt Landweg 27 Telefon 0 41 92 / 22 28