

# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 1. Dezember

Es gibt vier Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht zu bewältigen sind:

Arbeite alle Übungen (ein Satz) mit den angegebenen Wiederholungszahlen durch und mache anschließend 30 Sekunden Pause. Beginne dann mit dem nächsten Satz, bis du alle absolviert hast.

Anfänger (A): 4 Sätze Fortgeschrittene (F): 5-6 Sätze Könner (K): 7 Sätze

### **Übung 1: Planke im Unterarmstütz**

Mache über die aufgestellten Ballen quasi eine vor- und rück-Bewegung unter Beibehaltung der Körperspannung.

A: 20-24 WH F: 24-30 WH

K: 24 WH, aber immer im einarmigen Wechsel

### **Übung 2: Klimmzüge**

Ziehe dich an einer Stange (oder zu Hause am Tisch) hoch; wähle deinen individuell machbaren Winkel

A: 10 WH F: 12-15 WH K: 10-12 WH an der Klimmzugstange

### **Übung 3: Seitliche Ausfallschritte**

Gehe mit einem Bein in die seitliche Beugung, das stehen gebliebene Bein bleibt gestreckt. Hole dann das gebeugte Bein zum Startpunkt neben dem gestreckten Bein zurück.

A: 12 WH (6 je Seite) F: 16 WH (8 je Seite) K: 20 WH (10 je Seite) oder bis zu 20 WH mit erhöhtem Stand

### **Übung 4: Dreipunkt-Schere oder „Tip Toe“**

Begib dich in die Liegestützposition, Schultern direkt über den Händen, Füße aufgestellt. Hebe unter voller Körperspannung einen Fuß und bewege ihn ohne Hüftbewegung zur Ferse des anderen Fußes und „tippe oben an“. Nimm dann die andere Seite bei gesamt 12 WH (6 je Seite).

A: Füße hüftbreit F: Füße schulterbreit

K: Füße mehr als schulterbreit, ggf. 16 WH

Viel Schweiß und Spaß dabei!

Dein La vida - Team

# Der La vida-Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 2. Dezember

Kaufe verschiedene Eiweißquellen ein – denke daran, dass Eiweiß für deine Muskeln essentiell ist: 1g je Kilogramm Körpergewicht solltest du täglich zu dir nehmen.

Ob Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan...

Es sollte dir schmecken, gesund zubereitet sein und zu deinem Lebensstil passen.



Foto: sheyda torabi, unsplash



Foto: likemeat, unsplash

Rezepttipp: Eiweißsnack Hüttenkäse mit Zimt und Banane

Ca. 200 g Hüttenkäse, ½ -1 Banane zerdrücken, Zimt nach Geschmack hinzu und alles verrühren.

Guten Appetit!

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 3. Dezember

Dauer der Trainingseinheit: 20 Minuten

Mache so viele Durchgänge/Sätze wie möglich in der vorgegebenen Zeit.

1. Seitlicher Ausfallschritt: 6 Wiederholungen (WH), d.h. 3x pro Seite
2. „Tip Toe“ – Liegestütz- oder Unterarmstützposition, jeweils ein Bein anheben und mit der Fußspitze die Ferse des gegenüberliegenden Fußes antippen: 6 WH (3x pro Bein)
  - Anfänger: Unterarmstütz
  - Fortgeschrittene: Liegestützposition, Beine weiter auseinander
3. Einbeiniges Kreuzheben (ähnl. Standwaage): 8 WH (4x pro Seite)



4. „Tischziehen“ bzw. Klimmzüge: 6 WH

Alles ohne Pause.

Tipp: zwischen den Übungen einige Male kräftig durchatmen.

Lieber einige Male kurz pausieren, dafür längere Ruhezeiten vermeiden.

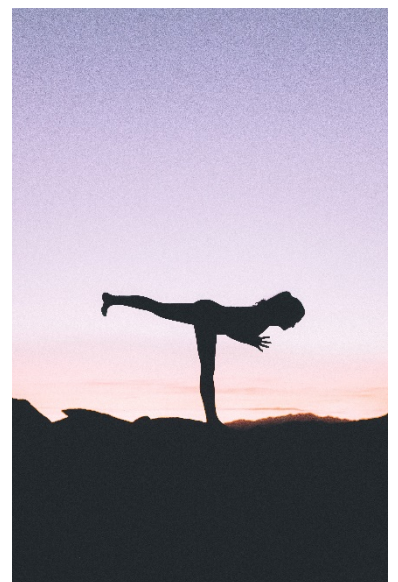


Foto: wesley tingey, unsplash

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 4. Dezember

Krabbel auf allen Vieren durch die Wohnung – mind. 1 Minute – und erschließe dir so neue Perspektiven!



*Foto: Erntekorb, epd-Bild*

Tipp für heute (sofern noch nicht geschehen):  
setze mehr Gemüse auf deinen Speiseplan!

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 5. Dezember

Mache jede Übung 1-4 über einen Zeitraum von jeweils 30 Sekunden; für den Übungswechsel hast du 15 Sekunden Zeit.

Absolviere 4,5, oder bis zu 7 Sätze

1. Mountain Climber oder Bergsteiger: aus der Liegestützposition im Wechsel die Knie in Richtung Brust ziehen; Oberkörper stabilisieren

2. Star Jumps oder Hampelmänner

3. Diagonale Crunches: Aus der Rückenlage Knie und gegenüberliegende Schulter annähern; der untere Rücken hält Kontakt zum Boden



Foto: 5132824, pixabay

4. Liegestütz

Viel Spaß!



# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 6. Dezember

Mindestens eine halbe Stunde ein Spaziergang an der frischen Luft.

Mache dir Gedanken über deine Ernährung: ist sie nährstoffreich genug?

Trinke mindestens 2 Liter ungesüßte Getränke wie Wasser/Tee/Schorle pro Tag. Schaffst du es heute?

Achte einmal bewusst darauf, solltest du nicht regelmäßig und ausreichend trinken!

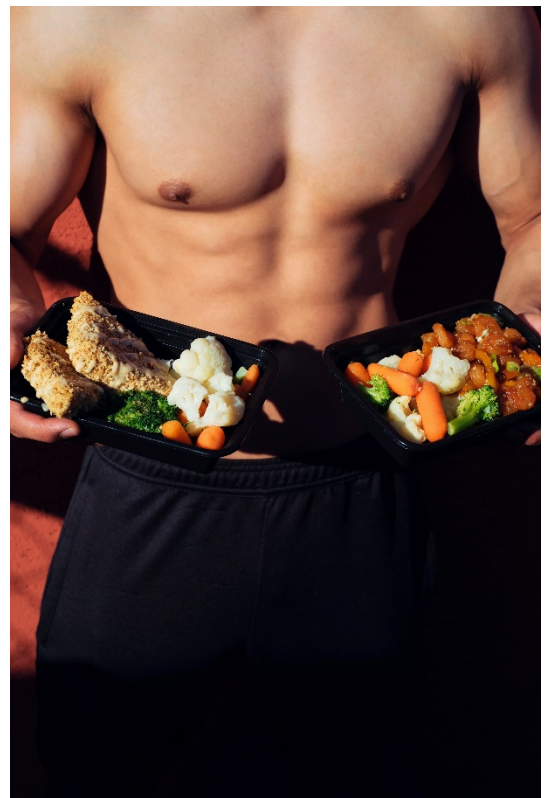


Foto: mike von, unsplash

Tipp: Morgens vor dem Frühstück 400 ml lauwarmes Wasser trinken!

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 7. Dezember

Trainiere alle Übungen jeweils 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause dazwischen hintereinander weg, starte dann wieder bei Übung 1, usw.

Mache 5-7 Runden/Sätze, einseitige Bewegungen (Nr. 1+3) immer im Wechsel

## 1. Eingedrehte Kicks

Die Übung kann sowohl im Unterarmstütz als auch in der Liegestütz-Ausgangsposition durchgeführt werden.

Angehobenes Bein über das lange Bein zur anderen Seite führen ohne die Schultern zu drehen.

## 2. Tiefe Kniebeugen

## 3. Unterarmstütz

Über die Fußspitzen nach vorne und hinten rollen

## 4. Fallschirmspringer-Freifallhaltung/ Back Bows

Beine und Arme heben vom Boden ab, die Beine auf- und zuklappen;

Arme seitlich oder nach vorne ausstrecken;  
Oberkörper ruhig halten



Foto: logan weaver, unsplash

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 8. Dezember

Sorge für ausreichend Schlaf!

Gerade wenn du in letzter Zeit spät ins Bett gegangen und früh aufgestanden bist.

Jede/r hat seine eigene Dauer – empfehlenswert sind mindestens 7-8 Stunden.



Foto: cassandra hamer, unsplash

Nimm dir bei Bedarf zusätzlich eine Auszeit und halte ein nachmittägliches Nickerchen = „Power-Nap“.



Foto: heike mintel, unsplash



# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 9. Dezember

HIT-Zirkel

Mache von jeder der 10 Übungen 10 Wiederholungen ohne Pause hintereinander weg:

1. Burpees
2. "Fallschirmspringer" oder: Back Bows
3. Mountain Climbers
4. Supine Push-ups aus der Rückenlage: Ellenbogen in den Boden drücken, den Oberkörper nur mit der Rückenkraft unter Ausschaltung der Bauchmuskeln heben
5. Eingesprungene Ausfallschritte
6. Weite Liegestütz
7. Kniehebelauf
8. Plank/Unterarmstütz mit angezogenem Knie
9. Star Jumps
10. Klappmesser/Jack Knifes



Viel Spaß!



Fotos: unbekannt

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 10. Dezember

## Heiß-Kalte Wechselduschen oder kalt duschen!

Mach doch mal heiß-kalte Wechselduschen!

Die belebende Wirkung von abwechselnder Hitze und Kälte wie in der Sauna kann auch unter der Dusche gespürt werden.

Damit wird die Durchblutung angekurbelt – und gleichzeitig dein Willen gestärkt. Stelle das Wasser erst auf heiß (d.h. von der Wärme her gerade noch angenehm), zähle bis 15 und drehe dann auf kalt (so kalt, wie der Wasserhahn es zulässt) und zähle erneut bis 15.

Führe diese Wechsel 5x (fünf Mal) durch.

Oder dusche von Anfang an kalt – mindestens zwei Minuten lang!

Wenn es nicht gleich mit dem ganzen Körper und starken Temperaturunterschieden klappt, arbeite dich langsam über die Extremitäten und die Temperatur heran. Schon bald hast du dich daran gewöhnt und wirst es als Wohltat empfinden.

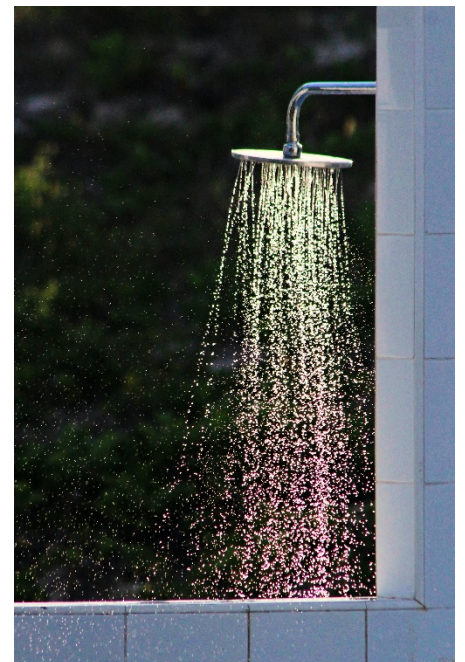


Foto: chandler cruttenden, unsplash

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 11. Dezember

Trainiere jede Übung 45 Sekunden, wechsle bei einseitigen Übungen nach jeder Wiederholung, mache anschließend 15 Sekunden Pause und beginne mit der nächsten Übung.

Absolviere als Anfänger 4, Fortgeschrittener 5-6 und als Köhner 7 Runden.

Notiere dir am Schluss in der letzten Runde die Anzahl der Wiederholungen jeder Übung.

1. Hüftheben (aus der Seitstützlage)
2. Ausfallschritte
3. „Tischziehen“ oder Klimmzüge
4. Einbeiniges Kreuzheben

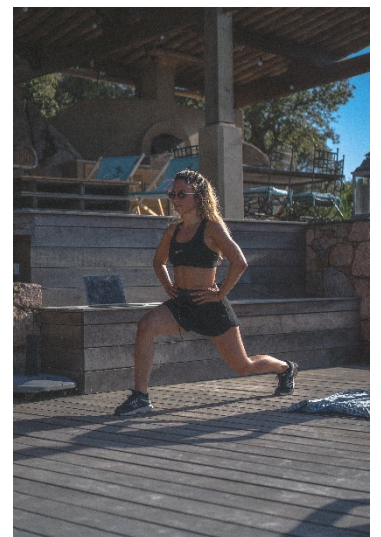


Foto: big dodzy, unsplash

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 12. Dezember

Wie beeinflusst Musik dein Leben?

Wir sind tagtäglich von Geräuschen und diverser Musik umgeben – mal störend, nervig und zu laut, mal plätschernd oder plärrend im Hintergrund.

Doch Musik kann auch beruhigen, fröhlich stimmen oder antreiben.

Tipp:

Stelle deine persönliche „Playlist“ rund um dein Training zusammen. Bringe dich und deinen Körper in die richtige Stimmung. Der richtige Sound kann beflügeln und deine Leistung auf ein neues Niveau heben.



Foto: [juan pablo rodriguez, unsplash](#)

Empfehlung: Musik vor und nach dem Training; während des Trainings konzentriere dich auf deine Atmung und deine Bewegungen – lass hier den Kopfhörer weg und nimm einen Timer!

# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 13. Dezember

Führe jeweils Übung1+2 des ersten Blocks nacheinander jeweils 30 Sekunden durch, mache anschließend ca. 30-45 Sekunden Pause und gehe dann weiter zum nächsten Block.

### 1. Block

Übung 1: Squat oder Squat Tuck Jump (Hochspringen und dabei die Knie zur Brust ziehen)

Übung 2: Box Lunges (wähle die Höhe der Stufe entsprechend deines Könnens oder lasse sie ganz weg)

### 2. Block

Übung 1: diagonaler Liegestütz

Übung 2: Liegestütz



Foto: ayo-ogunseinde, unplash

### 3. Block

Übung 1: Sliding leg bridge (gleitendes Beckenheben)

Übung 2: einbeiniges Beckenheben

### 4. Block

Übung 1+2: Beinheben im Unterarmstütz

(je nach Können unteres Knie angewinkelt oder Bein gestreckt)

30 Sekunden je Seite

### 5. Block

Übung 1: Klimmzug aus der Rückenlage

Übung 2: Körperheben aus der Bauchlage

(mit/ohne Gewicht – Arme seitlich oder vor dem Körper angehoben)

### 6. Block

Übung 1: Füße berühren aus der Rückenlage (elev. toe touch)

Übung 2: Beinheben aus der Rückenlage

### 7. Block

Übung 1: Burpees

Übung 2: Mountain Climber & wide squat jump



# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 14. Dezember

Wie sieht es mit deiner Grundlagenausdauer aus?

Wenn du viel Krafttraining machst, bleibt diese möglicherweise auf der Strecke.

Nimm dir mal mindestens eine halbe Stunde = 30 Minuten Zeit für deine Grundlagenausdauer.

Sei es zügiges Gehen, Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Sieh es als eine aktive Pause an.



Foto: clique images, unsplash

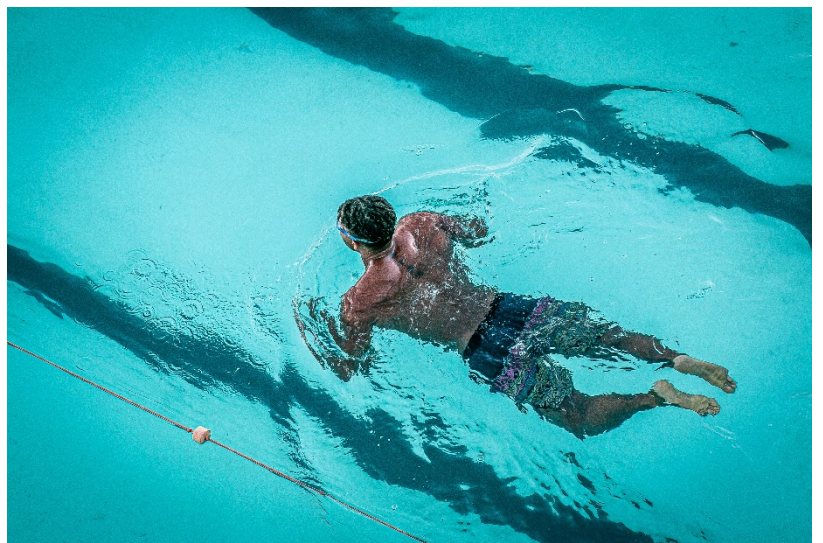


Foto mark williams, unsplash

Du machst bereits viel Ausdauertraining? Dann versuch doch mal etwas Neues: Laufen statt Schwimmen (oder umgekehrt), Treppen steigen, etc.

Egal was es ist: Es bringt dich voran, auf andere Gedanken, gibt dir neue, positive Energie.

# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 15. Dezember

Absolviere die Übungen 1-4 nacheinander in der deinem Level angepassten Anzahl von Runden und mit der vorgegebenen Wiederholungszahl (WH); einseitige Bewegungen wechseln jeweils immer ab.

Halte die Pausenzeiten zwischen den Übungen und Runden so gering wie möglich. Notiere dir am Ende deine benötigte (Gesamt-)Zeit.

Es gibt alle Übungen für drei verschiedene Fitnessniveaus. Ordne dich selbst nach deinem augenblicklichen Fitnesszustand ein:

A = Anfänger      F = Fortgeschrittene      K = Könner

**Übung 1:** A = Ausfallschritte  
F = seitliche Ausfallschritte  
K = eingesprungene Ausfallschritte

*20 WH (10 pro Seite)*

**Übung 2:** A = Kicks nach oben  
F = eingedrehte Kicks über Kreuz zur Seite (linkes Bein angewinkelt nach rechts)  
K = eingedrehte Kicks über Kreuz zum Boden

*10 WH (5 pro Seite)*

**Übung 3:** A = „Tisch ziehen“ mit gebeugten Beinen  
F = „Tisch ziehen“ mit langen Beinen  
K = Klimmzüge

*10 WH*

**Übung 4:** A = Hüftheben auf dem Unterarm  
F = Hüftheben im Seitstütz gestreckt  
K = Hüftheben wie bei F mit Liegestütz zwischen den Seitenwechseln

*10 WH (5 pro Seite)*

A: 5 Runden      F: 6 Runden      K: 7 Runden

**Viel Spaß!**

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 16. Dezember

Wann hast du das letzte Mal ein heißes Bad genommen?

Leg dich ohne schlechtes Gewissen in die Wanne - sofern vorhanden - und genieße!

Mache es dir rundherum gemütlich und ggf. deiner Familie und/oder deinen Mitbewohnern klar, dass du jetzt nicht gestört werden möchtest.



Foto: heidi kaden, unsplash

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 17. Dezember

Intervalltraining MMA-Style

Absolviere jeweils drei Runden der nachfolgenden Sätze:

Satz 1

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...  
Bauchaufzüge aus der Rückenlage (Fortgeschrittene heben die Beine zum Rumpf) 8x – Liegestütz 10x (Fortgeschrittene ziehen das Knie zum Ellenbogen; siehe Bild)



Foto: fitsum admasu, unsplash

Satz 2

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband mit ca. 10% höherer Geschwindigkeit (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...
2. Einbeiniges Klappmesser aus der Rückenlage je 8x – Liegestütz in Verbindung mit Bergsteiger 10x (d.h. oben zieht ein Knie nach vorn Richtung Brust)

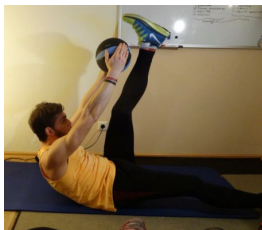


Foto: unbekannt

Satz 3

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband mit ca. weiteren 5% höherer Geschwindigkeit (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...
2. „Russian Twist“ Bauchmuskelübung 50x – einfache Liegestütz 10x



# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 18. Dezember

Sag **NEIN** zu Junk Food und Fertigprodukten

Gehe bewusst durch den Supermarkt und lies einmal die Inhaltsstoffe der angebotenen Lebensmittel durch. Dabei wirst du feststellen, dass die Zutatenliste häufig aus einem „Chemie-Cocktail“ besteht.



Foto: neonbrand, unsplash

Die sog. Convenience Food-Industrie und der sich draus ergebende „Fast-Food-To-Go-Lifestyle“ unseres digitalen Zeitalters sind quasi eine Art Standard unserer modernen Ernährung geworden.

Fertigprodukte und Lebensmittel aus Massenanbau, egal ob aus Tiermast oder Monokultur, haben ein enormes Risikopotential – vor allem für ein sehr empfindliches Ökosystem in unserem Verdauungsapparat. Wir sind dafür einfach nicht geschaffen!

Schau also bei deinem nächsten Einkauf genau hin – und geh statt zu Meckes vielleicht doch lieber zum Lebensmittelhändler oder Restaurant deines Vertrauens nebenan...



Foto: anna pelzer, unsplash



# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 19. Dezember

Beim heutigen WOD wechseln sich jeweils zwei Übungen ab, d.h. du trainierst im sog. Supersatz. Du startest mit Übung 1.1, danach Übung 1.2, wieder Übung 1.1 usw. Du kannst bis zu 1 Minute nach jeder Übung Pause machen. Nach drei Runden beginnst du mit dem nächsten Supersatz 2.1 und 2.2.

Trainiere nicht bis nichts mehr geht. Du solltest theoretisch noch eine Wiederholung mehr machen können.

A= Anfänger    F = Fortgeschrittene    K = Könner

Die Supersätze: jeweils 3 Runden

- 1.1 (kniende) Liegestütze    A:8-10    F: 15    K:20 WH  
1.2 Ausfallschrittkniebeuge    A:8-10    F: 15    K: 20 (je Seite)  
2.1 Lat-Drücken an der Wand: A: 10    F: 15    K: 20 WH  
(Ellenbogen gegen die Wand stemmen und von dort abdrücken)  
2.2 seitliche (Ausfallschritt-)Kniebeugen  
A: 8-10 F: 10-12 K: 15 (je Seite)

Nachdem du alle Supersätze absolviert hast, kannst du zum Abschluss noch diesen Ausdauer-Zirkel anhängen; mache so schnell wie möglich hintereinander 3-5 Runden:

- 15 x Hampelmänner
- 20 x Mountain Climber (10/Bein)
- 5 x Burpees

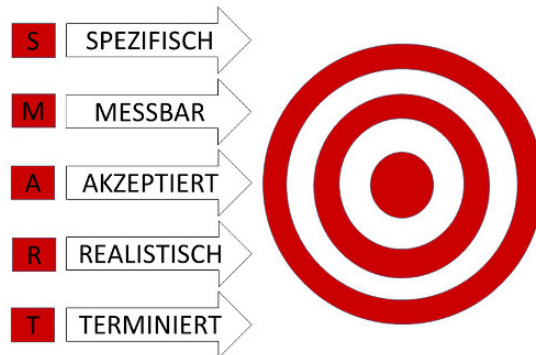


Foto: Burpee, [experiencelife.com](http://experiencelife.com)

# Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 20. Dezember

Workout? Wie wär ´s denn mal damit? Sei „SMART“!



## 1. Setze dir spezifische Ziele.

Schreibe auf, was du genau willst. Z.B.: Du willst einen Marathon laufen, dein Körperfett reduzieren, Muskeln aufbauen, täglich etwas für deine Gesundheit tun (wie mit diesem Adventskalender!), jede Woche etwas Besonderes mit deiner Familie unternehmen, im Beruf ein Ziel verfolgen, usw. Was immer es ist: Mach es klar und verständlich.

## 2. Setze dir messbare Ziele.

In welcher Zeit willst du den Marathon laufen? Wie viel Kilogramm Körperfett willst du reduzieren? Wie viel Kilogramm Muskeln willst du aufbauen? Welches Wochenprogramm mit welchen Inhalten möchtest du machen?

## 3. Setze dir hohe Ziele.

Echte Herzenswünsche motivieren am meisten. Sei hierbei unbescheiden!

## 4. Setze dir realistische Fristen.

Beim Fettabbau kann man z. B. bei entsprechendem Programm mit ca. 500 g pro Woche rechnen.

## 5. Setze dir Langzeit- und Kurzzeitziele.

Hierzu gehören „DAS große“ Langzeitziel, das 12-Monatsziel, das 3-Monatsziel, wöchentliche Ziele (z. B. Wiegen und Körperfettanalyse) sowie tägliche Ziele (zu entwickelnde Gewohnheiten, täglich zu wiederholende Dinge).

***Verankere deine Ziele emotional, ohne Konkurrenz zu anderen Zielen, schreibe sie auf, lese deine Zielliste täglich und glaube daran!***

# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 21. Dezember

Hier ein weiteres Bodyweight-Workout, u.a. zum Abnehmen

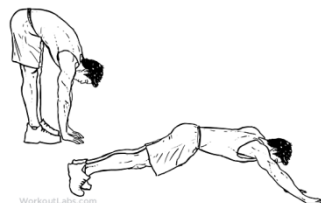
10 Min Warm up (Lockerung, Mobilisation, allg. Erwärmung)

**Zirkel 1:** 10 x Burpees  
10 x Ausfallschritte  
(je Seite)  
10 x Mountain Climber  
30-60 Sek. Pause

**Zirkel 2:** 10 x Ausfallschritte (je Seite)  
10 x Klimmzug im Hang/Tisch ziehen  
10 x Liegestütz  
30-60 Sek. Pause



**Zirkel 3:** 10 x Kniebeugen  
10 x Boxjumps  
10 x Bauchgleiten  
(mit einem glatten Gegenstand  
am Boden mit den Händen nach vorn  
gleiten; Anfänger knieend)  
30-60 Sek. Pause



Wähle je nach deinem Fitnessniveau 2, 3 oder bis zu 6 Runden  
oder auch mal nur einen der drei Zirkel aus.

Anschließend ca. 10 Min Cool down

# Der La vida-Adventskalender

Workout of the day (WOD) am 22. Dezember

## Weihnachtszeit –

Das Angebot an Süßigkeiten scheint schier unendlich und eine "kleine Sünde" leckerer als die andere zu sein.

Dein WOD heute:

Finde eine neue - gesunde - Lieblings Süßigkeit

Wie wär 's mal mit dunkler Schokolade mit einem Kakaogehalt von mind. 80%?

Eine neue Obstsorte, die du noch nie hattest?

Genieße einmal eine neue Sorte Nüsse...

...oder backe dir einen *Eiweißbomben-Käsekuchen*:

- 500 g Quark (kann gerne der mit 40% Fett sein)
- Wenn du magst zusätzlich: zwei Esslöffel Proteinpulver, z.B. Vanille
- 5 Eier
- etwas Zitronenschale
- Zimt
- 2 Handvoll Beeren (können auch aus der Tiefkühlung aufgetaut sein)

Backofen vorheizen auf ca. 180° C Umluft/200° C Ober- und Unterhitze Quark, Pulver, Eier und Zitronenschale vermengen und in eine kleine (ca. 20 cm Durchmesser) und Backpapier ausgelegte Kuchenform geben, gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Nach Geschmack mit Zimt bestreuen und 30 Minuten im Ofen backen; anschl. Abkühlen lassen und mit den Beeren belegen.



Tipp: Hält sich prima im Kühlschrank und schmeckt auch kalt!

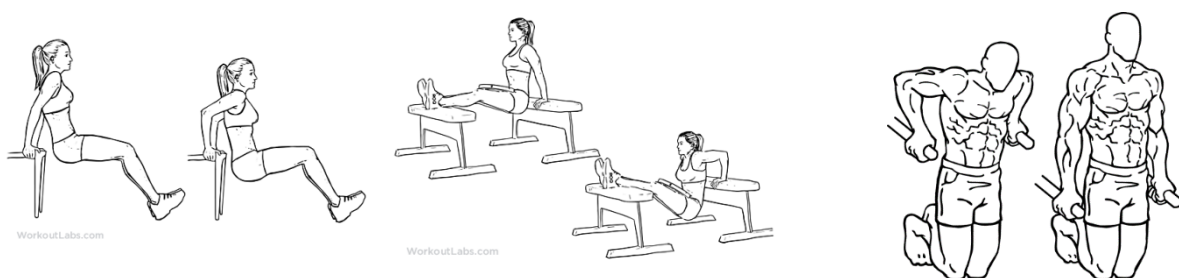
# Der La vida-Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 23. Dezember

Absolviere in fünf Minuten fünf Sätze einer Übung, wobei du jeweils 20 Sekunden lang so viele Wiederholungen machst wie möglich und dann 40 Sekunden lang Pause hast.

Auf den Bildern sind von links nach rechts Übungen vom Anfänger über Fortgeschrittene und Könnern platziert. (Fotos: [workoutlabs](http://workoutlabs.com), etc.)

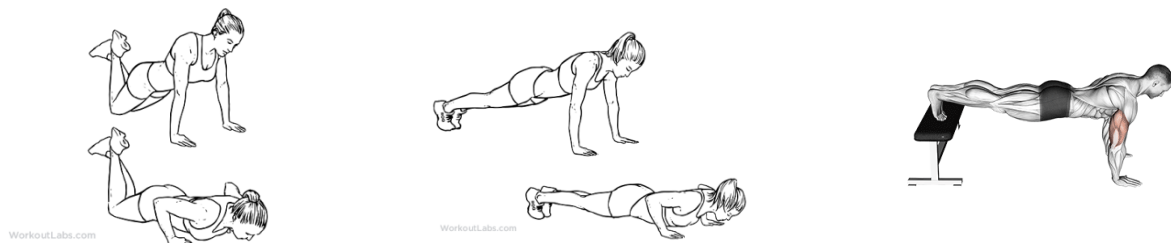
### Übung 1: Dip



### Übung 2: Sit-up



### Übung 3: Liegestütz



### Übung 4: Superman





# Der La vida–Adventskalender

## Workout of the day (WOD) am 24. Dezember

Hast du heute noch die letzten Einkäufe erledigt? Dich Corona-konform durch die Mengen gedrückt, um nachher unterm Tannenbaum zu *sitzen*?

Ob du es glaubst oder nicht: Vor oder nach der Bescherung ergeben sich zahlreiche Möglichkeiten der Bewegung:

Wann hast du das letzte Mal „Julklapp“ gespielt?

Baue z.B. doch mal neue Bedingungen ein: nach dem Würfeln muss das Geschenk abgeholt, einmal um den Tisch gelaufen und sich erst dann wieder hingestellt werden; die Geschenke müssen gebracht werden; usw.

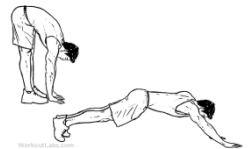
Geh doch zu Fuß ...zur Familie / in die Kirche /... !

Nimm nicht immer das Wetter als Ausrede, sondern ziehe dich der Witterung entsprechend an und mache dich – im Rahmen der Möglichkeiten - mal zu Fuß auf den Weg.

Lege kurze „Fitness-Pausen“ zwischen Wohnzimmer und Küche oder Bad ein! Klingt komisch? Ist super!

Z.B. Wandliegestütz, Ausfallschritt-Gang, Seitgalopp, Wurmengang, Hopslerlauf, Krabbeln, ...

oder auch einfach ein paar angenehme Dehnungen!



Was immer du tust:



Foto: rosalia ricotta, pixabay

Machs einfach!  
Immer wieder!  
Täglich!  
Flexibel!  
Regenerierend!  
Energetisch!  
Ursprünglich!  
Dankbar!  
Exzellent!

*Frohe Weihnachten ...und bleib gesund!*