

News Dezember 2009

Sport im Winter – Fit bleiben & Erkältung hat keine Chance!

Morgens dunkel, abends dunkel – nass, ungemütlich, schlechtes Wetter. Brrr. Lieber zu Hause bleiben! Doch frische Luft, Sonne (wenn sie mal rausguckt), Bewegung draußen mit richtiger Kleidung hilft enorm in Schwung zu bleiben, sich abzuhärten und die müden Hormone etwas aufzuhellen.

Doch es geht auch zu Hause: Liegestütz, die beste Alltags-Kraftübung oder die klassische Kniebeuge richtig ausgeführt kräftigt Po und Beine. Dehnung oder Stabilitätstraining – alles in den eigenen vier Wänden möglich. Und die ideale Chance, den inneren Schweinehund zu überwinden wenn man mal nicht raus oder ins Studio gehen möchte.

Gerne stelle ich ein ausgewogenes Kraft und Stabilitätsprogramm zusammen. Nicht abschaffen über den Winter... es gibt genug Möglichkeiten.

Weihnachts-Tipp ... Gesundheit verschenken!!

Gerne stelle ich individuelle Kurzprogramme mit einigen Einheiten Personal Fitness Training für einen Weihnachts-Gutschein zusammen.

Anruf oder e-mail genügt!

Euer Olaf