

**Vor dem nächsten Skiwinter.
Wie steht es eigentlich um Ihre Fitness ?**

Keine Zeit ?- Doch es geht !

10 effektvolle Tipps für den Alltag -
damit Sie im Winter noch mehr Freude an unseren Kursen haben !

- 1) Rolltreppen und Fahrstühle locken
Bleiben Sie stark !

Steigen Sie die Treppen hoch
Fortgeschrittene: Nehmen Sie die Treppen schwungvoll

- 2) Markierungslinien auf Parkplätzen
Nutzen Sie diese Linien zum Balancieren.
Fortgeschrittene: Schließen Sie dabei die Augen

- 3) Es gibt viele Strecken, die müssen Sie mit dem Auto zurücklegen.

Aber für einige Wege eignet sich auch das Fahrrad - manchmal sogar besser.
Fortgeschrittene: Fahren Sie wieder mal bergauf oder sprinten Sie eine Strecke

- 4) Zähne putzen und auf beiden Beinen stehen kann jeder

Können Sie es auch auf einem Bein stehend
oder auf den Zehenspitzen ?

- 5) Bordsteinkanten

Benutzen Sie diese auf wenig befahrenen Wegen zum Balancieren
Dehnen Sie mit dem halben Fuß drauf stehend Ihre Waden und wippen Sie auf und ab

Während Werbepausen im Fernsehen:

- 6) Stehen Sie aus Ihrem Sessel auf und machen in der Pause 10 Kniebeugen
- 7) Strecken und Räkeln Sie sich im Stehen den Sternen am Himmel entgegen
(Was hindert Sie dabei nach draußen an die frische Luft zu gehen ?)
- 8) Knien Sie sich in den Vierfüßlerstand. Machen Sie abwechselnd einen Katzenbuckel
und hängen durch. Rollen Sie Ihr Kreuz und lockern Sie es.
- 9) Machen Sie 5 - 10 Sit ups für Ihre Bauchmuskeln. Die Figur dankt es.
Übrigens - Tägliches Üben bringt mehr als Überanstrengung.

Und der einfachste aller Tipps !

- 10) Die Sonne scheint !
Freuen Sie sich und sind doch einmal wieder Kind !

Machen Sie 10 Hopsersprünge und lachen der Welt entgegen.

**Viel Spaß und auf Wiedersehen
im Winter in der Snow- Academy !**