

## News November 2018

### SPORT IM HERBST UND EIN KLEINER OUTDOOR-ZIRKEL



**Nicht jeder Tag ist ein „Goldener Herbsttag“ mit viel Sonnenschein, milden Temperaturen und den leuchtenden Farben des Herbstlaubes. Bei nasskaltem Schmuddelwetter ziehen sich viele Menschen in geschlossene Räume zurück. Doch Bewegung an der frischen Luft ist gerade in dieser Jahreszeit wichtig für ein intaktes Immunsystem. Wind und Wetter sind kein Grund, um drinnen zu bleiben und keinen Sport zu treiben.**

#### **Ausdauersport**

Mediziner und Sportwissenschaftler halten in der kühleren Jahreszeit vor allem moderate Ausdauersportarten für das ideale Trainingsprogramm. Dazu zählen Joggen, Walken, Nordic Walking und Radfahren. Damit wird die Durchblutung angeregt und der Kreislauf kommt in Schwung. Sport im Freien stärkt das Immunsystem durch den Wechsel von warm und kalt. Zugleich wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert, denn bestimmte Botenstoffe und Neurotransmitter im Gehirn werden vor allem durch Tageslicht stimuliert. Die körperliche Abwehr wird gestärkt, die Seele erfreut sich an Farben und frischer Luft und Erkältungen haben weniger Chancen.

#### **Kraftzirkel Outdoor**

Neben den Ausdaueraktivitäten empfehle ich für den Spaß und gegen die Tristesse ein wenig Kraftsport in der Natur. Ideal lässt sich so etwas in einer kleinen Gruppe durchführen (mach ich im Personaltraining bald auch wieder als kleine Gruppe).

Dafür bieten sich Spielplätze, Parkbänke, Wiesen, kleine Äste oder Balken hervorragend an.

#### **Ein kleines Beispiel zum Nachmachen Circuit- oder Zirkel-Training**

3 – 4 Runden entweder mit bestimmter Anzahl an Wdh. 15 – 20 oder auf Zeit z.B. 30:30 Sek. (Aktion 30 Sek. Pause 30 Sek.) oder 40:20 für etwas Fortgeschrittene!

- 1. Liegestütz an Bank (Lehne oder Sitzfläche)**
- 2. Squats (Kniebeugen) ggf. mit Sprung**
- 3. Pushpress (Schulterdrücken) mit Baumstamm**
- 4. Standwaage im Sand oder auf Wiese (Gleichgewichtsübung)**
- 5. „Radfahren“ an Parkbank (An der Kante sitzend, wechselndes Vorführen der Beine)**
- 6. Dips (Trizepsdrücken) an Bank oder Baumstamm**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**