

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

FRÜHLINGSWOCHENENDE.

Also noch einmal ein paar Impulse und ein Auftrag.

Das Sammelsurium wächst - heut Nachmittag werden wir die Trainings der letzten 10 Tage zum Download auf die Webseite stellen. Keine Ausrede also, dass das Programm ausgehen würde, sucht Euch doch Eure Lieblingsübungen und baut Euch diese zu neuen Programmen zusammen. Vor allem aber: Geht raus, jetzt da es 15 bis 18 Grad warm werden soll. Sonne und frische Luft spenden dem Körper mehr Energie als jeder Riegel und jede Vitamin-C-Pille. Ach ja... ein wenig GehirnWindungsEntwerrung ist heute auch wieder dabei.

Wie immer gilt: Hab Spaß und übertreibt's nicht. **Musik an, PDF auf, loslegen;-)**

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Heut gibt's wieder was auf den Bauch!!

Sieht erst mal gemütlich aus - aber das täuscht.

Gebrauchsanleitung:

Das rechte Knie zur Brust ziehen und gleichzeitig die linke Hand zum linken Fuß strecken. Der rechte Arm wird nach hinten ausgestreckt.

Anschließend wechseln - aber lasst Euch Zeit dabei und führt die Bewegung langsam aus.

Wiederholung: 3x 10-20 Wiederholungen (links-rechts = 1 Wiederholung)





Haltekräfte Marsch ...!!

Ja... hatten wir das nicht schon einmal???

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, die Beine sind ca. 90 Grad angewinkelt und die Arme zur Stabilisation neben dem Körper abgelegt. Das Becken nun langsam nach oben heben und wieder herablassen, ohne es ganz auf dem Boden abzulegen. LAAAAAANGSAAAAAAM....

Wiederholungen: 3x 10 – 15 ...





Wenig Bewegung, viel Salat... Macht das mal mit anderen Menschen und beobachtet sie...

Gebrauchsanleitung:

Die linke Hand formt eine Faust, mit gestrecktem Daumen („Daumen hoch!“). Die rechte Hand formt eine Faust mit gestrecktem Zeigefinger, der Daumen ist in der Faust „eingepackt“. Nun wechseln die Hände gleichzeitig die Position. Rechts „Daumen hoch“, links der ausgestreckte Zeigefinger. Und Daumen einpacken.

Sobald der Wechsel immer schneller funktioniert, könnt ihr einen neuen Reiz setzen. Zum Beispiel den kleinen Finger anstelle des Zeigefingers wegstrecken,...





So liebe Mittrainierer

Hände noch ganz? Kochen die Hirnwindungen? Was macht das allgemeine Körperempfinden?

Ich habe gerade das Wetter für Ligurien gecheckt, ab kommenden Mittwoch werden wir das erste Mal dort sein. Und was soll ich sagen? Sonne, trocken, mediterran. Alles riecht nach einem durch und durch gelungenen Saisonstart.

Und Ihr? Was sind die Pläne? Mal eine größere Tour im Sommer? Schaut doch mal ab heute Abend bei uns auf der Webseite nach - wenn alles gut geht sind bis dahin 3 super epische neue Dolomitentouren mit sehr hohem Singletrailanteil veröffentlicht. Extra für mich.... Und für Euch.

Und jetzt raus !!
die Kerstin.

