

Liebe Herzsportler,

die Adventszeit hat begonnen und Weihnachten rückt näher! Daher kommen hier die hoffentlich letzten Informationen für dieses Jahr!

Leider habe ich erst heute eine Antwort auf meine Anfrage bzgl. der Nutzung der Turnhalle bekommen, da die entsprechende Person krank war. Die Nutzung ist für unsere Herzsportgruppe zwar theoretisch wieder möglich, aber mit etwas Aufwand verbunden (Chipfreischaltung, Alarmanlage, Hausmeister,...). Zusätzlich gibt es das Bestreben seitens der Bundesregierung, in den Tagen vor Weihnachten alle Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. D.h., wir hätten evtl. noch 2 Trainingstermine, von denen wir auch noch einmal eine Vertretung für Werner organisieren müssten.

Daher haben wir uns entschlossen, im Dezember nicht mehr zu starten, sondern ab 12. Januar wieder Vollgas zu geben (soweit möglich!).

Wir haben uns für euch aber zumindest einen kleinen aktiven Adventskalender überlegt, damit ihr trotzdem ein wenig „sporteln“ könnt (s. Rückseite). Die Tage, die schon um sind, macht ihr einfach irgendwann nach 😊!

Zusätzlich habt ihr wie immer die Möglichkeit, auf meine Homepage www.kardiopur.de zu schauen. Dort sind immer noch die Videos und Trainingspläne vom Frühjahr aufgeführt.

***Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit,
trotz allem frohe Weihnachten
und einen ruhigen Rutsch in ein hoffentlich entspannteres
Jahr 2021
und hoffen, euch alle ab Januar so langsam
wiederzusehen!!!***

Viele Grüße,

Natalie, Anke und Werner

Sportlicher Adventskalender

*Zu jedem Tag kommt eine kleine Aufgabe.
Also, frühzeitig nachschauen und mitmachen!!!*

Viel Spaß 😊

1. Wir beginnen heute mit 10 Kniebeugen beim Zähne putzen
2. Fenster auf- gut lüften- und 10 x den Fensterladen
3. Heute suchen wir mal ein Programm von April/ Mai raus!
4. Ein bisschen was für die Bauchmuskeln (BM)- 10x schräge BM
5. Im Bett schon 5min Fahrrad fahren
6. Heute wird ein schöner Nikolaustag für einen kleinen Spaziergang!
7. Evtl. darf man heute auch mal einen Glühwein trinken 😊
8. Wir malen „Achten“ und zwar jede Seite einzeln, beide Seiten gemeinsam und auch abwechselnd. Immer 8x
9. 20 Sidesteps zum warm werden
10. Heute suchen wir wieder ein Programm von April/ Mai raus.
11. An der Fensterbank oder der Arbeitsplatte 15 Liegestütz
12. Knie anheben und zwar morgens am Waschbecken – 15x jede Seite
13. Und nochmal nach draußen und mindestens 20min strammes Gehen
14. Morgens an der Bettkante 10x aufstehen und wieder hinsetzen
15. Ans Fenster stellen und die Luft tief einatmen und genießen
16. Ganz wichtig: Heute mal jemanden umarmen!!!
17. 4-Füßler an der Wand, jede Diagonale 10x
18. Heute so viel lächeln und lachen, wie es geht (aktiviert gaaanz viele Muskeln!)
19. Heute suchen wir noch einmal ein Programm von April/ Mai raus
20. 20x schnell Arme nach vorne boxen
21. Beim abendlichen Zähne putzen 20x Hacken hoch
22. Heute auf mein Wohl ein paar Plätzchen essen 😊
23. Noch einmal draußen die Luft, die Ruhe und die Natur genießen und mind. 15min „entschleunigen“
24. Heute ist Heiligabend und ich hoffe, dass alle einen wunderschönen, entspannten Tag verbringen!