



# Sporttipps für den Winter in Frankfurt (Oder)

## Aufwärmung (ohne Heißgetränk)

Kinder: 20 Sek., Anfänger: 30 Sek., Fortgeschrittene: 60 Sek.  
Durchatmen zwischen den Übungen. Einen bis drei Durchgänge.



Hampelmänner, Kniehebelauf, Anfersen, Armkreise, Hüftkreise, Kniekreise

## Training zum Geschenke tragen und Schlitten fahren

Betätigung an einer der Outdoor-Sportanlagen in der Stadt.

Calisthenics Anlage, Fitness Parcours, Boule, Fußball, Skateanlagen und mehr.



Fahrradfahren



Wandern



Krafttraining zuhause



<u>Übung</u>	<u>Wiederholungen: Kinder</u>	<u>Anfänger</u>	<u>Fortgeschrittene</u>
Kniebeuge	bis 20	bis 30	bis 50
Liegestütze	bis 10	bis 20	bis 30
Bauchpressen	bis 15	bis 20	bis 30
Ausfallschritt (pro Seite)	bis 10	bis 15	bis 20
Rückenstrecker Bauchlage	bis 15	bis 20	bis 30
Planke	20 Sek.	30 Sek.	60 Sek.

Die Wiederholungen können individuell angepasst werden. Bei unbekanntem Übungen einen Trainer/innen Fragen oder im Internet nachschlagen.

## Entspannung

Nach dem Training hilft Dehnen, ein Saunagang und sich erholen. Gerne auch mit einer Weihnachtsleckerei ;-)

Fröhliche Weihnachten.

