



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

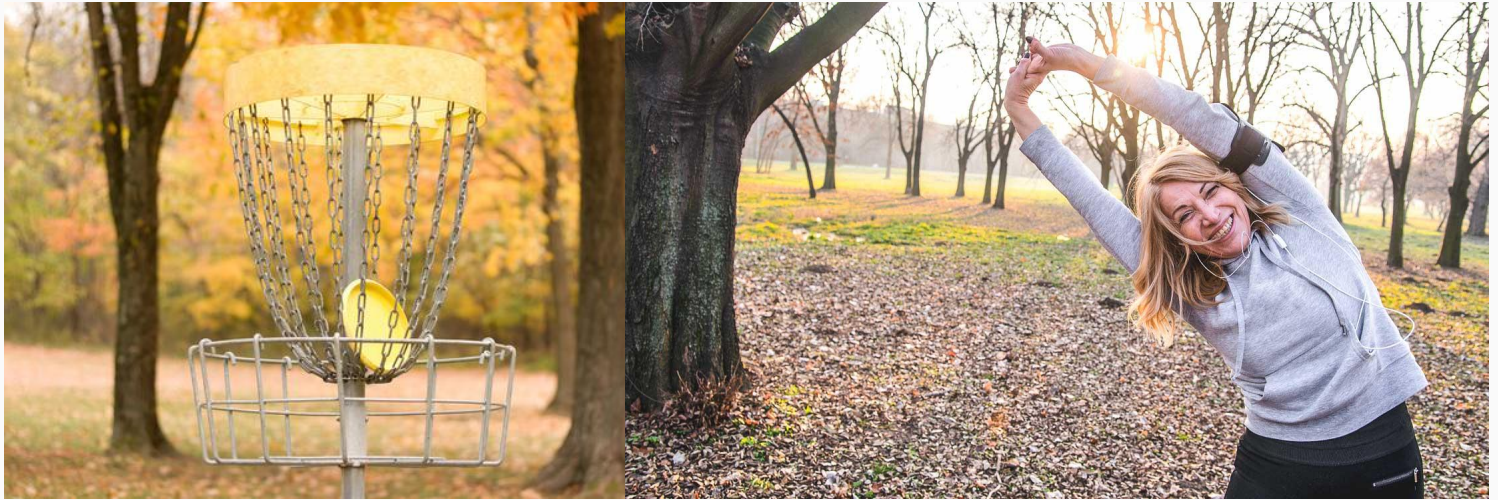
Jeden Mittwoch ein gesunder Gedanke. 💭



Die Tage werden wieder kürzer und die Temperaturen wieder kälter! Sport im Freien auch im Herbst und Winter?
Na klar, denn es stärkt die Abwehrkräfte, gibt Energie, gute Laune und macht Spaß!



- Bleib im Schwung mit **Inlinern & Eislaufen**. 🛼 Beide Sportarten sind gut für deine Bein- und Rumpfmuskulatur.
- Die Klassiker: **Joggen, Wandern & Radfahren**. 🌲 🚴 🏔️ Diese Sportarten kannst du das ganze Jahr hindurch machen. Nur bei Schnee und Feuchtigkeit darauf achten, dass es etwas rutschig werden kann.
- Etwas meditativer: **Yoga**. 🌿 Ist das Wetter gut, kannst du die Yoga-Matte auch im Park oder im Wald ausrollen. Der Blick auf die eingefärbten Blätter der Bäume unterstützt deine innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Und die frische Luft pustet deinen Kopf so richtig frei.
- Versuch es doch mal mit **Frisbee-Golf**! Anstatt einen Ball zu schlagen, wirfst du eine Frisbee und musst mit möglichst wenig Würfeln von einem Ausgangspunkt zu einem Korb gelangen. Dabei sind Koordination und strategisches Denkvermögen gefragt. Über 70 fest installierte Disc-Golf-Anlagen gibt es bereits in Deutschland. Wo für dich die nächste liegt, erfährst du hier: www.discgolf.de.
- Trainieren im Team: **Fußball, Basketball, Rugby, Tischtennis**. 🏈 🏀 🏉 🏓 Im Team trainiert es sich meist effektiver und motiviert. Gibt es in deiner Nähe einen Sportplatz mit einer Rasenfläche, Toren oder einem Basketball-Korb? Dann schnell den Ball rausgekramt, ein paar Kollegen oder Freunde eingepackt und los.



Raus an die Frischluft im Herbst & Winter Tipps für Outdoor-Sport

- Achte auf die richtige Kleidung (Drei-Lagen-Technik, atmungsaktiv, Mütze/Stirnband, Handschuhe & Reflektoren, abends Stirnlampe). 🧢
- Die Aufwärmphase sollte länger dauern um das Verletzungsrisiko zu minimieren: Mach dich am besten etwa 15 Minuten warm. 🏃
- Ist es wirklich kalt, solltest du zudem darauf achten anfangs nur durch die Nase einzuatmen. Das wärmt die Luft an und vermindert das Risiko von Atemwegsreizungen. 📌
- Viel trinken auch in den kälteren Jahreszeiten! Ist dein Flüssigkeitshaushalt in Ordnung, dann sind die Schleimhäute gut durchblutet und feucht und können Bakterien und Viren abwehren. Am besten sind viel Wasser und warme Tees. 🍵

Ich wünsche dir viel Freude beim Sport im Freien! 💪☀️

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

