

7. Tag									😊
6. Tag									❤️
5. Tag									🏋️
4. Tag									❤️
3. Tag									😊
2. Tag									🏋️
1. Tag									❤️
	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche		Beispiel

Demnächst geht sie wieder los, die Fastenzeit, in der viele 7 Wochen auf eine Annehmlichkeit verzichten. Wir wollen aber nicht verzichten, ganz im Gegenteil, wir wollen mehr, und zwar mehr Gesundheit. Daher starten wir am Aschermittwoch – 1. März 2017 – zum zweiten Mal mit unserer Aktion

„7 Wochen mit mehr Bewegung, mehr Kraft und mehr bewusster Entspannung“

Optimal für die Gesundheit wären 3 Einheiten (jeweils ca. 30 Minuten) Herz- und Kreislauftraining pro Woche. Walken, wandern, laufen, Rad fahren, schwimmen und andere Ausdauersportarten fordern das Herz- und Kreislaufsystem. ❤️

Weiterhin fördern 2 Einheiten kräftigende Übungen 🏋️ die gute körperliche Haltung. Egal, ob es sich um Krafttraining im Studio, rumpfstabilisierende Übungen beim Pilates oder im Rückentraining handelt, alles dient der Stärkung der Muskulatur.

Aber der Körper benötigt auch – bewusste – Entspannung. 😊 Optimal wären auch hier 2 Einheiten pro Woche. Dieses kann genauso gut bei der angeleiteten Entspannung, der Meditation oder auch beim bewussten Anhören entspannender Musik geschehen.

Wir laden alle wieder ein, sich in diesem Sinne die nächsten 7 Wochen an unserer Aktion zu beteiligen. In dieser Zeit haben alle die Möglichkeit, über den Tellerrand zu schauen und andere Kurse auszuprobieren.

Am 23.04.2017 im Rahmen der Ehren-Feier des TuS Finkenwerder würden wir uns freuen, mit Teilnehmern der Aktion die erreichten Erfolge zu feiern.