

Fit und beweglich im Alltag

Die Fitnessexpertin Barbara Klein gibt Ihnen praktische **Bewegungstipps** und motiviert Sie auch künftig bewegter und damit gesünder und zufriedener durchs Leben zu gehen. Und mit etwas Glück können Sie sogar noch etwas Sportliches gewinnen.



2 & 2.1 Seitlicher Ausfallschritt Sie stehen aufrecht und gerade mit angespanntem Bauch. Nun rechtes Bein leicht anheben und zur Seite tippen. 30 Sekunden wiederholen, dann Seitenwechsel. Sie können das Bein auch höher anheben und zur Seite drehen, das stärkt die Hüftmuskulatur.



1 & 1.1 Diagonales Knieheben Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Ihr linker Arm und rechtes Bein sind gestreckt, der Bauch ist fest. Nun gestreckten Arm und Bein zueinander führen, 30 Sekunden wiederholen, dann Seitenwechsel.



3 & 3.1 Froschsprung Sie stellen sich schulterbreit hin. Ihre Knie und Zehenspitzen zeigen nach außen. Den geraden Rücken leicht nach vorne beugen, die Arme zeigen Richtung Boden. Nun nach oben strecken, 1 Minute ausüben. Die Übung lässt sich in ihrer Intensität erhöhen, wenn Sie aus der Hocke nach oben springen.



5 & 5.1 Balance Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Der Bauch ist fest, die Atmung konzentriert. Arme seitlich ausstrecken und erst einmal stabil stehen. Einen Punkt am Boden fixieren und ein Bein anheben. 30 Sekunden halten, dann das Bein zur Seite anheben, Balance halten, 30 Sekunden ruhig stehen, dann Seitenwechsel. Je ruhiger und gleichmäßiger Sie bei dieser Übung atmen, desto einfacher wird sie. Steigern lässt sich die Balanceübung auf einem weichen Untergrund, zum Beispiel ein Kissen oder Balance Pad.

4 & 4.1 Vorderer Ausfallschritt Stellen Sie sich gerade hin, mit leicht gebeugten Beinen. Das linke Bein nach hinten und rechtes Bein nach vorne stellen. Arme vor dem Brustkorb verschränken. Nun mit dem Oberkörper nach rechts drehen, zur Mitte und nach links, 1 Minute wiederholen. Wichtig dabei ist die Schultern unten zu lassen und nicht anzuspannen.

Mitmachen und gewinnen!

Haben Sie Lust bekommen künftig aktiver zu werden? Wir unterstützen Sie und verlosen je fünf DVD-Sets des ersten Programms Body-Mind-Improvement, kurz BMI, von Barbara Klein. Dieses Monatsprogramm bietet pro Woche fünf unterschiedliche Trainingseinheiten, die jeweils eine halbe Stunde dauern. Neben den DVDs haben Sie die Chance einen von fünf Gymnastikbällen zu gewinnen.

Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort **FITNESS** und Ihren Adressdaten an Gewinnspiel@diepta.de und geben Sie an, ob Sie das DVD-Set oder den Gymnastikball gewinnen möchten. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2020.



Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Übersteigt die Zahl der Teilnehmer die Gewinne, entscheidet das Los. Mitarbeiter des Verlages sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse elektronisch erfasst und zum Zwecke des Gewinnversands verwendet wird. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen des Gewinnspiels gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.