

# Zeit für Neues

Bewegung



## TREPPEN SPRINT

### TREPPENSPRINT

Der Treppensprint eignet sich hervorragend als Schnellkraft- oder Sprungkraftübung. Suche eine Treppe im Haus oder im Park und sprinte in höchstmöglichem Tempo sie mehrmals hinauf. Jede Stufe soll beim Sprint berührt werden, das bedeutet: mach' kleine, schnelle Schritte. Je nach Länge der Treppe bestimmst Du die Anzahl der Sprints, drei bis fünf Durchgänge dürfen es schon sein. Die Pause zwischen den Sprints zur Regeneration nutzen, Dauer ein bis zwei Minuten. Der Sprungkraft-Aspekt wird betont, wenn Du die Treppe mit beidbeinigen Sprüngen erklimmst.

#### Du hast Kinder?

Dann schaut mal wer am schnellsten die Treppe hinauf sprinten kann.

Weitere „Treppenaufgaben“:

- Treppensprint, immer zwei Stufen auf einmal
- Kind wird als Zusatzgewicht „huckepack“ hochgetragen
- Treppe hochgehen, alle fünf Stufen werden zwei Liegestütze gemacht

befit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

fokussiert

# Zeit für Neues

Sonstiges



## HOME SPA



### HOME SPA = ME TIME!

In Zeiten in denen es hektisch zugeht kommt die persönliche Auszeit oft zu kurz. Aber jetzt hast du Zeit dich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu kümmern. **Um Dich!** Daher gibt es heute Tipps für dein persönlichen Home Spa in den eigenen 4 Wänden:

#### Step 1 Olivenöl - Fußpeeling

Mische Olivenöl und Zucker zu einem Fußpeeling zusammen. Reibe deine Füße damit ein und lasse das Peeling einwirken. Nach 10 Minuten kannst du in einem Fußbad dein Peeling wieder abwaschen.

#### Step 2 Bier - Haarkur für Volumen und Glanz

Mische zwei Eigelb und eine halbe Tasse Bier mit einem Spritzer Zitronensaft. Verteile die selbst gemachte Haarkur auf deinem Haar und lasse diese 30 Minuten einwirken. Damit das Ei nicht gerinnt mit kühlem Wasser abspülen.

#### Step 3 Wechseldusche

Und wenn du jetzt eh schon unter der Dusche stehst, dann greife gleich zum nächsten Tipp. Nämlich der Wechseldusche. Ja, da musst du durch! Nach der warmen Dusche die Brause in die Hand nehmen und den ganzen Körper einmal kalt abbrausen. Beginne mit den Beinen von unten nach oben in kreisenden Bewegungen.

Und fühlst du dich jetzt wie neu geboren?

befit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

fokussiert