

Zeit für Neues

Bewegung



RUCKSACK SQUAT

RUCKSACK SQUAT

Klassische Kniebeugen mit Zusatzgewicht: ob das ein mit Gewichten gefüllter Rucksack ist, oder das Kind „huckepack“ genommen wird, bleibt bei Dir. Natürlich kannst Du auch Kniebeugen ohne Zusatzgewicht machen. Achte (trotz allem Zusatzgewicht) auf eine korrekte Ausführung der Bewegung.

Beginne im schulterbreiten Stand, die Fußspitzen dürfen ein wenig nach außen zeigen. Während der Beugebewegung die Kniespitzen nicht zu weit über die Fußspitzen hinauschieben. Die „Tiefe“ deiner Kniebeuge hängt auch vom Gelenkzustand ab. Ein Ziel könnte sein, dass in der Endposition dein Hüftgelenk tiefer ist als dein Kniegelenk.

Trainingsplan Kniebeuge: 3mal pro Woche 5 Durchgänge à 15-30 Wiederholungen.
Pause zwischen den Durchgängen 45-60 Sekunden

befit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



ABLAGE

UNGELIebt UND DOCH NÖTIG – DEINE ABLAGE

Wer kennt es nicht? Die Briefe flattern ins Haus, werden gelesen und dann auf einen Stapel gelegt. Im Laufe der Zeit wächst dein Stapel in die Höhe. Spätestens jetzt hast du es im Hinterkopf und schiebst es vor dir her. Das Thema „Ablage machen“.

Wir rufen daher auf: „Ab geht's, Ablage machen.“

Bei der Ablage selbst hat jeder sein eigenes System. Experten empfehlen, die Unterlagen nach **Lebensbereichen** und bei der **Steuer nach Jahren** zu sortieren. Wichtig ist aber in jedem Fall, dass sich auch Partner oder Familienmitglieder in einem Ernstfall auf Anhieb in der Struktur zurechtfinden. Wir liefern dir ein paar „Überschriften“ nach denen du deine Ablage sortieren kannst:

1. Banken
2. Versicherungen
3. Ausbildungs- und Arbeitsverhältnisse
4. Steuern /Finanzamt,
5. Medizinische Dokumente
6. Belege für Ausrüstung und Dienstleistungen
7. Gebrauchsanweisungen /Bedienungsanleitungen für Ausrüstung

Dein Motivations-Schub:

Denke zu Beginn einfach an das Gefühl wenn du fertig bist ☺

befit
für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert