

Zeit für Neues

Bewegung



FLANKE DEHNEN

FLANKE DEHNEN

Um deine Körperseiten beweglich zu halten, bietet sich die Flankendehnung an.

Im schulterbreiten Stand den Oberkörper so weit wie möglich zur Seite neigen. Achte darauf, dass Du dein Becken stabil hältst und nicht verdrehst. Anschließend zur anderen Seite dehnen.

Je drei Wiederholungen durchführen.

Trainingsplan Dehnen: regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche eine Dehnsession einlegen.

Pro Übung 20 bis 30 Sekunden in der Dehnposition verbleiben.

Gleichmäßig atmen, nach zwei bis drei Atemzügen die Dehnung intensivieren.

befit

für mehr Vitalität

fokussiert



BOSCH

BKK

Zeit für Neues

Sonstiges



FRÜHJAHRSPUTZ

Zur Zeit ist der Frühjahrsputz nicht nur **nötig** sondern auch ein echter **Langeweile-Killer**. Zudem gehen die Fitnessexperten davon aus, dass zwei Stunden Frühjahrsputz bei einem Erwachsenen mit 70 Kilo Körpergewicht ca. 600 Kilokalorien verbrennen.

Also wenn du nicht gerade vor hast in den nächsten Tagen mit dem Sofa zu verschmelzen sagen wir:

Ran an den „Speck“, ran an den „Dreck“.

Kartoffelschalen gegen Kalk

Kartoffelschalen machen verkalkte Kochtöpfe wieder blitzblank. Koche einfach zwei Handvoll Kartoffelschalen in dem Kochtopf aus und schon verschwindet der Kalk.

Zitronen für die Spülmaschine

Zitronenschalen für die Spülmaschine. Ausgepresste Zitronenschalen in die Spülmaschine geben. Die Zitronenschalen sondern einen angenehmen frischen Duft ab. Denke daran, die Schalen nach jeder Wäsche auszuwechseln.

Feuchte Socken für Jalousien

Mit einer alten feuchten Socke, die über die Hand gezogen wird lassen sich Rollos und Jalousien ganz einfach und bequem abwischen.

Schwarzer Tee hilft auch Parkettböden

Schwarzer Tee macht auch Parkettböden wieder schön. Eine große Tasse aufgebrühten schwarzen Tee einfach mit ins Putzwasser geben und dann die Parkettböden wischen

Salz macht den Duschvorhang neu

Den Duschvorhang 30 Minuten in kaltem Salzwasser einweichen und aufhängen. Das Salz nicht abspülen, so verhinderst du eine allzu schnelle Neuverschmutzung! Und der Duschvorhang sieht danach wieder aus wie neu.



BOSCH

BKK

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert