



### Digital Detox

Legen Sie abends das Handy weg und genießen Sie bewusste Offline-Zeit. Das hilft beim Entspannen und Einschlafen.



### Hampelmänner - Jumping Jack

Heute machen Sie „Hampelmänner“ - versuchen Sie, so lange wie möglich durchzuhalten. Durch den großen Bewegungsradius mobilisieren Sie den gesamten Körper, von den Fußgelenken über die Hüfte bis hin zum Schultergelenk - gutes Cardio-Training.



### Zucker reduzieren

Verzichten Sie an einem Tag in der Woche komplett auf Zucker, das hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

### Ausfallschritt

Heute machen Sie 15 Ausfallschritte pro Bein - gut für die Haltung, kräftigt den Rücken, die Hüften und die Beine und gleichzeitig wird die Beweglichkeit und Stabilität verbessert.



Liebe Gäste,

wir wünschen Ihnen hiermit einen gesunden und bewussten Advent und eine fröhliche Weihnachtszeit. Mit unserem Adventskalender sind Sie gut vorbereitet für das neue Jahr!

Viel Spaß und bleiben Sie gesund und fit.  
*Ihr Fitness im Solemar-Team*



## Sportlich und entspannt durch die Weihnachtszeit

24 „Türchen“ mit Übungen und vielen Tipps

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und mit ihr, viele Gelegenheiten, um mit Familie und Freunden zu feiern und besinnliche Stunden zu verbringen. Diese schöne Zeit ist leider oft auch geprägt von unzähligen Terminen, Stress, Hektik, ungesundem Essen, Reizüberflutungen - unsere wertvolle „Ich-Zeit“ bleibt auf der Strecke.

### Fragen Sie sich dann nicht auch: „Wo bleibt nur die Besinnlichkeit?“

Wir wollen das ändern und Ihnen hiermit einen gesunden „To Go Adventskalender“ mitgeben, liebevoll erstellt mit Übungsvorschlägen und vielen Ideen zur Entspannung oder zur Freizeitgestaltung.



### Tägliche Spaziergänge

Gehen Sie jeden Tag mindestens 20 Minuten spazieren. Frische Luft und Bewegung helfen gegen Stress und stärken das Immunsystem. Sollte dies nicht möglich sein, öffnen Sie öfters das Fenster - Sauerstoff hebt die Stimmung und sorgt für frische Energie.

### Planking für die Körpermitte

Finden Sie Ihre persönliche Plank-Variante und versuchen Sie diese solange wie möglich zu halten. Körperspannung - wie ein „Brett“ (englisch: plank) - kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur.



### Gedanken aufschreiben

Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, für die Sie dankbar sind oder was schön an diesem Tag war - das stärkt das positive Denken.

### Kniebeugen

3 x 15 Kniebeugen zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur.





### Wasser-Trink-Challenge

Setzen Sie sich ein Ziel: jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser zu trinken. Das hält Sie hydriert und unterstützt den Stoffwechsel.



### Proteine zum Frühstück

Starten Sie mit einem proteinreichen Frühstück, wie Joghurt mit Nüssen und Beeren Ihrer Wahl. Hält lange satt und unterstützt den Muskelaufbau.



### Lachen nicht vergessen!

Nehmen Sie sich Zeit, für eine kleine Auszeit mit Humor: ob im Kino, im Theater, bei einer Serie oder wenn Sie Freunde treffen und in geselliger Runde mal wieder richtig herzlich zu lachen.

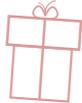


### Yogaübung - Der Baum

Richten Sie sich auf und stehen Sie aufrecht, platzieren Sie Ihr rechtes Bein auf dem Boden und legen Sie das linke Bein an die Innenseite des rechten Ober- oder Unterschenkels. Halten Sie das Gleichgewicht und finden Sie eine stabile Position, bringen Sie nun Ihre Hände vor der Brust zusammen in Gebetshaltung oder strecken Sie sie nach oben aus.

### Wandsitz

Eine „Kraft-Auszeit“ der besonderen Art: lehnen Sie sich an eine Wand - nun beugen Sie die Knie bis Sie wie „auf einem Stuhl“ sitzen - halten Sie diese „Sitzposition“. Ziel: 1 Minute - gut für straffe Beine und einen knackigen Po.



### Schnelle Füße

Machen Sie kleine Schritte auf der Stelle, so schnell und so lange Sie können - ein kleines Ausdauertraining für Sie.



### Eine Portion Gemüse mehr

Versuchen Sie täglich eine zusätzliche Portion Gemüse in Ihren Speiseplan zu integrieren.



### Tanzworkout

Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und tanzen Sie für sich, singen Sie, wenn Sie mögen. Alles was Ihnen zur Musik Spaß macht, bringt Ihnen gute Laune...



### Teezeit für die Seele

Genießen Sie täglich eine Tasse von Ihrem persönlichen Lieblingskräutertee. Nehmen Sie es gleichzeitig als Ritual für eine kleine Auszeit - schließen Sie die Augen und lassen Sie die Seele baumeln.



### Dankbarkeit aufschreiben

Notieren Sie sich 5 Dinge, für die Sie dieses Jahr dankbar waren.



### Atemübungen im Freien

Gehen Sie raus in die Natur und machen Sie 5 Minuten tiefe Atemübungen, das entspannt und macht den Kopf frei. Gerne auch an unserem Gradierwerk im Kurpark Bad Dürheim.



### Homeworkout

Nehmen sie sich 15 Minuten Zeit für Ihre Übungen, wie Kniebeugen, Liegestütze, Planks, Crunches - bauen Sie sich Ihr persönliches Workout zusammen. Tipps haben Sie ja nun genug - los geht's...



### Crunches - „Plätzchenkiller“

Fangen Sie als Ziel mit 10 Crunches (Sit-Ups) an und versuchen Sie, sich täglich zu steigern - zur Kräftigung Ihrer Bauchmuskeln.



### Dehnübungen am Morgen

Dehnübungen als Morgenroutine, um gut in den Tag zu starten, diese ermöglichen es, dass Sie in Schwung kommen. Sich gut zu dehnen heißt sich nach dem Aufstehen zu entspannen und Energie zu tanken.



### In der Würze liegt die Kraft

Verwenden Sie gesunde Gewürze wie Zimt, Kurkuma oder Ingwer beim Kochen. Sie fördern die Verdauung und wirken entzündungshemmend.



### Dankbarkeit ausdrücken

Schreiben Sie eine Nachricht oder sagen Sie jemanden persönlich, wie dankbar Sie sind, dass Sie ihn haben. Reichen Sie jemanden mal die Hand oder vergeben Sie eine herzliche Umarmung als Zeichen des Friedens, der Herzlichkeit und Dankbarkeit.

