



GESUNDHEITSTIPP

AKTIV IM GRÜNEN – SPORTMÖGLICHKEITEN IM SOMMER

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen und die ersten Sonnenstrahlen auf die Haut treffen, ist es an der Zeit die sportlichen Aktivitäten nach draußen zu verlagern. Raus aus dem stickigen Fitnessstudio – ab an die frische Luft, lautet die Devise. Doch es müssen nicht immer die klassischen Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren sein, die einen fit machen ...

FEDERBALL – SCHMETTERN IM GRÜNEN

Wie lange wohl der Federballschläger schon ungenutzt im Keller liegt? Statt auf dem Crosstrainer zu schwitzen, bietet es sich vor allem jetzt im Sommer an, einfach mal wieder ein paar Schmetterbälle zu schlagen. Denn Federball spielen stärkt das Herz- Kreislauf System und schult zugleich die Koordination, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. Zwei Schläger, ein Ball und ein bisschen Grünfläche sind schnell gefunden und so lässt es sich leicht mit Freunden und Familie gemeinsam aktiv sein.

INLINE-SKATEN – MIT SCHWUNG IN DEN SOMMER

Alleine oder mit Freunden – Inline Skaten erfreut sich nach wie vor einer großen Beliebtheit. Das ist kein Wunder, dieses Ganzkörpertraining schult sowohl die Ausdauer, als auch die Kraft und Koordination und macht darüber hinaus jede Menge Spaß. Für Anfänger bieten sich Kurse an, in denen die wichtigsten Grundtechniken, erlernt werden. Da das Verletzungsrisiko bei dieser Sportart recht hoch ist, ist eine Schutzkleidung beim Fahren unabdingbar. Im Internet finden sich viele schöne Strecken, die für Inline-Skater besonders geeignet sind.

KLETTERWALD – HOCH HINAUS

Ob mit der Familie oder nach Feierabend mit den Kollegen. Ein Besuch im Kletterwald ist immer lohnenswert. Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und immer auch ein wenig Mut sind gefragt, wenn es darum geht die Baumwipfel zu bezwingen. Kletterwälder

oder Hochseilgärten bieten Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen an, so ist für jeden etwas dabei – vom Gelegenheitskletterer bis hin zur Sportskanone. Neben dem einzigartigen Naturerlebnis tut man mit einem Besuch im Kletterwald gleichzeitig auch seiner Gesundheit etwas Gutes.

OUTDOOR-YOGA – ENTSPANNT AN DER FRISCHEN LUFT

Yoga hat sowohl auf den Körper, als auch auf den Geist und die Psyche positive Auswirkungen. Eine Yoga- Einheit kräftigt und dehnt die Muskulatur, wirkt entspannend, hilft Stress abzubauen und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Warum also im Sommer nicht einfach mal an der frischen Luft entspannen?

Studien belegen die Vorteile eines Outdoor- Trainings. Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung der Lunge gesteigert und die Regenerationsfähigkeit verbessert. Nicht zuletzt trägt das Tageslicht wesentlich zum Wohlbefinden bei. In vielen Städten wird die Entspannung im Freien bereits angeboten – ansonsten lässt es sich aber auch auf dem Balkon oder im Garten entspannen.

STAND UP PADDLING – DER NEUE TRENDSPORT AUS HAWAII

Das sogenannte Stand Up Paddling erobert seit geraumer Zeit die Seen und Flüsse Deutschlands. Es handelt sich um einen Mix aus Wellenreiten und Paddeln, bei dem der Sportler aufrecht auf einem langen, schweren Surfbrett steht und sich mit Hilfe eines Stechpaddels vorwärts bewegt. Auch wenn es sich um die entspannte Version des Wellenreitens handelt – hier sind Gleichgewicht, Körperspannung und Kraft in den Armen gefragt – trotz alledem ist Stand Up Paddling leicht zu erlernen. Und der Blick in die Natur – das Wasser unter sich - belohnt sogleich die Anstrengungen.

BARMER GEK