

Der Weihnachtsspeck muss weg?! Dann haben wir die perfekten Tipps für euch. Ob zu Hause oder im Sportverein, für jeden ist etwas dabei. Das jugendfreundliche „Störtebeker-Sporthotel“ in Samtens/Rügen bietet zahlreiche Angebote an. Von Squash bis zum Schwimmkurs ist alles dabei. Alleine muss man auch nicht sein, mit Familie oder Freunden gehen die Pfunde noch viel leichter von den Hüften. Auch zu Hause im Wohnzimmer, kann man effektive Übungen vor dem Fernseher machen. Dazu gibt es zahlreiche Tipps im Internet, wie zum Beispiel auf der Seite www.Ernaehrungsstudio.nestle.de, auf der es hilfreiche Tricks gibt um mit einfachen Übungen, seine sportlichen Ziele zu erreichen. Auch regelmäßige Spaziergänge mit den Freunden oder dem Hund an der frischen Luft, halten fit und fördern die Ausdauer. Man kann mit kurzen Strecken beginnen und sich immer weiter steigern. Wenn man sich langfristig fit halten will, bieten die grenzenlosen Angebote der Vereine eine ganze Bandbreite Sportarten an, bei denen für jedes Alter etwas dabei ist. Hier könnt ihr euch nicht nur deinen Körper trainieren sondern auch neue Freundschaften schließen. Egal wofür ihr euch entscheidet, die Hauptsache ist, dass ihr dabei Spaß habt. Wir wünschen euch viel Erfolg beim Aktivsein.
Paula Hofmann, Laura Schmidt, Aline Woitas