

# Dorf-Adventskalender der Gemeinde Berggau

N 11

## Adventsangebot im Sportheim Berggau:

Heute gibt es einen Burger mit Pommes für 5€



Gültig am 11.12.2021,  
Zum Einlösen einfach dieses Türchen des  
Dorf-Adventskalenders auf dem Mobiltelefon vorzeigen.



### Hinweis:

Die Inhalte sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau

Mail: [christine.haering@kjr-neumarkt.de](mailto:christine.haering@kjr-neumarkt.de) Tel.: 09181/470243 Mobil: 0170/6751975



# Dorf-Adventskalender der Gemeinde Berggau

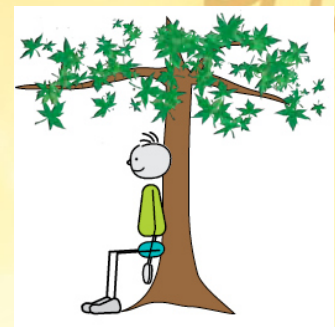
11

## Wald-Workout

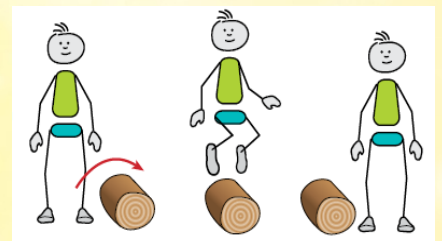
Hast du Lust, dich mal wieder richtig auszupowern und dabei eine Menge Spaß zu haben? Dann starte gleich mit dem „Wald-Workout“!

Bevor du startest, solltest du dich etwas aufwärmen, zum Beispiel durch Laufen oder mit ein paar Hampelmännern.

**Baum-Liegestütz:** Die Hände werden gegen einen Baumstamm gestützt und Liegestütze durchgeführt. Schwieriger wird die Übung, sobald ein Arm weggenommen wird. Alternativ kann der Liegestütz auch auf einem liegenden Baumstamm in der Horizontalen ausgeführt werden. Wichtig hierbei ist, dass die ganze Rumpfmuskulatur angespannt wird – kein „Durchhängen“!



**Baum-Sitz:** Lehne dich mit dem Rücken an einen Baumstamm. Der Hüft- und Kniewinkel sollte dabei 90 Grad betragen. Nun wird die Position gehalten. Die Wirbelsäule sollte während der Übung immer Kontakt mit dem Baumstamm haben. Wie lange schaffst du es, diese Position zu halten?



**Baumstamm Seitwärts-Hopp:** Stelle dich seitlich neben einen liegenden Baumstamm (nicht zu groß im Durchmesser). Nun ist die Aufgabe, den Baumstamm seitlich, mit geschlossenen Beinen zu überspringen.

### Hinweis:

Die Inhalte sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau

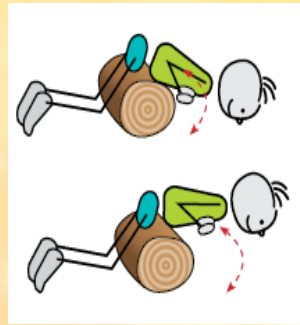
Mail: [christine.haering@kjr-neumarkt.de](mailto:christine.haering@kjr-neumarkt.de) Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700



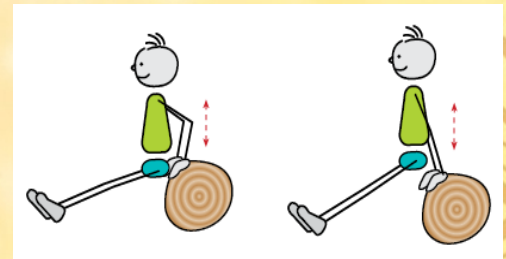
# Dorf-Adventskalender der Gemeinde Berggau

11

**Rumpfhoben auf einem Baumstamm:** Lege dich bäuchlings auf einen dicken liegenden Baumstamm. Der Oberkörper sollte sich in der Ausgangsposition unterhalb der Waagerechten befinden. Nun wird der Oberkörper bis zur Waagerechten angehoben/aufgerollt und wieder abgesenkt. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt.



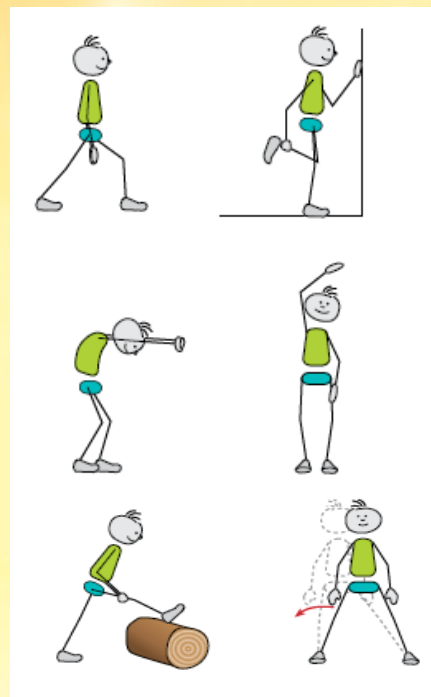
**Baumstamm-Dips:** Stütze dich mit den Händen rückwärts auf einem dicken liegenden Baumstamm ab. Der Rücken und die Beine sind bei dieser Übung permanent gestreckt. Mit Armbeugung und -streckung bewegst du dich nun auf und ab.



Zum **Cool down** nach der Anstrengung kannst du walken, spazieren gehen oder locker joggen. Hier noch ein paar Anregungen für Dehnübungen:

Quelle: Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.: „Ganzkörpertraining im Wald - Kräftigungsübungen mit Bäumen und Baumstämmen“, 2014

Das morgige Türchen findest du in Tyrolsberg.



**Hinweis:**

Die Inhalte sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau

Mail: [christine.haering@kjr-neumarkt.de](mailto:christine.haering@kjr-neumarkt.de) Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700

