

Herzlich Willkommen zum „**PIMPYOURBODY**“ Fitness-Adventskalender 2020

erstellt/entwickelt von Michaela Roes Dipl. Sozialarbeiterin im Team der offenen Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Gummersbach in Zusammenarbeit mit dem professionellen Personaltrainer Joachim Kaufmann.

### Hier noch ein paar wichtige Hinweise:

- Solltet ihr Trainingsbeginner sein, achtet darauf es nicht zu übertreiben. Ansonsten besteht eine Verletzungsgefahr !
- Bei Unwohlsein Training abbrechen; evtl. vorher ärztlichen Rat einholen
- Geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen!
- Für ausreichend Platz sorgen, ggfs. draußen trainieren
- Training unter geltenden Corona-Maßnahmen! Bitte nicht in der Gruppe trainieren!
- Je nach Fitness-Level können die Wiederholungen und/oder Übungsdauer individuell erhöht werden.
- Eine weitere Variante für Fortgeschrittene; das Training der vorigen Tage in den neuen Tag mit einzubauen :)

Über dem aktuellen Tagesvideo erscheint das Video : „**Vor dem Training**“ hier wird eine Auswahl an Aufwärmübungen gezeigt

- Jeweils zwei Aufwärmübungen sollten pro Training durchgeführt werden, wobei verschiedene Aufwärmübungen individuell kombiniert werden können

Unter dem aktuellen Tagesvideo erscheint das Video : „**Nach dem Training**“ hier wird eine Auswahl von Dehnübungen gezeigt

- jeweils zwei bis drei Dehnübungen sollten nach dem Training durchgeführt werden, wobei auch hier hier werden verschiedene Dehnübungen individuell kombiniert werden können

Diese beiden Videos wiederholen sich täglich. Ihr braucht sie euch also wenn sie euch bekannt sind nicht täglich anzuschauen.

**Wir wünschen euch viel Spaß und Bleibt gesund.**

**Michaela & Jo**

**LET´S START**

**PIMPYOURBODY**

**DO IT !!!**