

LIPfit-News Nr. 13: „Flamingo-Style“ - Fitness-Tipp im Alltag

Geht's Ihnen auch so? Der Weg ins Fitness-Studio ist immer soo lang... Und fürs Joggen können Sie tagsüber kein passendes Zeitfenster finden?! Sie hätten gern eine Fitness-Übung für Zwischendurch und ganz nebenbei - und wenn's sein muss auch zweimal täglich?! Bitte schön – der Flamingo-Style!

So geht's: Einfach beim nächsten Zähneputzen vor dem Spiegelschrank ein Bein anheben – und weiterputzen. Das trainiert das Gleichgewicht und kräftigt die Fußmuskulatur. Klingt zu banal? Na, dann putzen Sie doch erst die Zähne links, dabei auf dem linken Bein stehen und dann die Zähne rechts und bleiben Sie möglichst lange auf dem jeweiligen Bein stehen. Fertig ist der Flamingo – zumindest die lippische Variante.

http://www.focus.de/sport/experten/fitschen/barfusslaufen-raus-aus-der-komfortzone-und-den-laufschuhen_id_4029807.html

LIPfit-News Nr. 14: „Leute, ganz kurz mal eben...“ - Diese Lockerungs-Übungen helfen nicht nur Büroarbeitern

Dies Gefühl kennt wohl jeder, der längere Zeit am Schreibtisch sitzt: Der Nacken wird steif, die Schulterblättern verkrampfen und irgendwann zieht dann die Verspannung in den gesamten Schulterbereich. Hier finden Sie einfache schnelle und unkomplizierte Übungen für die Halswirbelsäule zum Nachmachen - für zwischendurch mal eben:

<https://www.youtube.com/watch?v=al-LipQyinQ>

LIPfit-News Nr. 15: „Da hilft kein La-Le-Lu...“ - Einschlaf-Yoga für eine geruhsame Nacht

Ob Schäfchen zählen oder Schlaflieder summen... manchmal klappt's einfach nicht mit dem Einschlafen. Wenn abends im Bett mal wieder die Gedanken kreisen und Sie nicht einschlafen können - diese Entspannungsübung hilft:

<http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>

LIPfit-News Nr. 16: „Alle Jahre wieder....“ - Das etwas andere Mitarbeitergespräch

Die wenigsten Arbeitnehmer freuen sich auf diesen alljährlich wiederkehrenden Termin: Das Mitarbeitergespräch. Kein Wunder, denn das Jahresgespräch ist oft der einzige längere Termin mit dem Vorgesetzten. Und gerade zum Jahres-Ende ist es wieder soweit...

https://www.youtube.com/watch?v=HT2O_FsJNPs

