



Liebes Sportteam-Mitglied,

Das Trainingslager auf der kanarischen Insel Teneriffa, lange Outdoor Trainings in Gruppen, die Natur zu 100% geniessen oder mit den ersten Wettkämpfen starten – das alles muss im Jahr 2020 leider verschoben werden...

Leider können wir das nicht ändern, trotzdem machen wir das Beste aus dieser Situation!

Wir sind froh, dass du gesund bist und zu Hause trainieren kannst.

Vielleicht hast du eine neue Fahrradrolle oder ein Laufband angeschafft und hast die Rollentrainings der Wintersaison wieder gestartet...Wir möchten euch einige Tipps zum Indoor Training geben!

- **Effizienz:**

Ein gutes Indoor Training dauert zwischen 45 und 120 Minuten. Indoor Training kann sehr effektiv sein, verlangt aber mental viel von Dir! Ausserdem schwitzt du stark und verbrauchst reichlich Mineralsalze ...

Zugseil statt schwimmen ist eine sehr effiziente Lösung die schwimmspezifische Muskulatur zu konservieren, wenn nicht sogar zu verbessern. Die perfekte Technik des Armzugs kann an Land automatisiert werden, die Beweglichkeit kann mit Mobilisationsübungen verbessert werden, um dann mit neuen Bestzeiten im Wasser zu starten.

Athletik und Rumpfkrafttraining ist der Schlüssel zur effizienten Fortbewegung in allen Disziplinen und als Verletzungsprofilaxe unumgänglich.

- **Hydratation:**

Es ist wichtig vor, während und nach den Trainings die verlorenen Mineralsalze wieder aufzufüllen. Ansonsten könnten Defizite entstehen!

Nutze die grosse Palette an Sponser Produkte, wo du als Mitglied zu ausserordentlich grosszügigen Konditionen beziehen kannst.

**Zukunftswunsch:**

Wir vom Sportteam Vorstand freuen uns auf viele, schöne gemeinsame Erlebnisse in der Natur.

Aber zuerst müssen wir die momentane Situation akzeptieren und das Positive daraus in der Zukunft umsetzen.

In diesem Sinne: bleibt fit, gesund und munter und bis bald.

Frohe Ostern und WIRBLEIBENZUHAUSE

Euer Präsident  
Role Wysser