







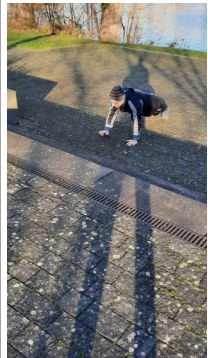
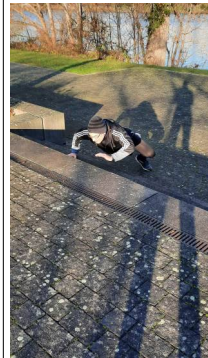
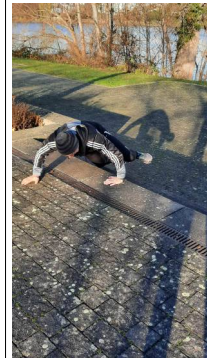


Ich halte mich nicht nur mit Wushu-Übungen und Formen fit, sondern versuche auch meine sportlichen Grundfähigkeiten zu erhalten. Was den Ausdauerbereich angeht sogar auszubauen. Es ist wirklich toll am Moselufer entlang zu joggen. Nebenbei lassen sich noch ein paar Kraftübungen einbauen. Bänke als Hilfsmittel gibt es oft. Hier ein paar Anregungen:

		Liegestütz weit			
			Dips		
				Liegestütz eng	
		Wechselsprung			
		Krokodil treppauf, treppab			

Es gibt viele Möglichkeiten. Bleibt fit! Damit wir sobald als möglich wieder das Training beginnen können. Ich wünsche euch schöne Trainingstage. Feiertage gibt es genug dafür. Mein Motto: machen ist wie wollen – nur krasser!
Stefan