



Aktiv bleiben Fitness im Urlaub

TIPP

vom
Experten

- Ziehen Sie Ihre Lauf- oder Sportschuhe gleich für die Reise an; dann können Sie sie nicht zu Hause vergessen und haben für etwaige Erkundungstouren bereits fußfreundliches Schuhwerk an den Füßen.
- Planen Sie Ihre Sporeinheit im Urlaub gleich nach dem Aufstehen ein. Den Tag mit Sport zu beginnen, gibt einen besonderen Energieschub und Glücksgefühle. In der Früh ist die Luft noch klar und kühl. Außerdem sinkt die Motivation für Sport im Urlaub oft im Laufe des Tages.
- Sport und Bewegung sollen vor allem Spaß machen! Sie müssen nicht jeden Tag ein großes Workout durchführen. Oftmals sind es nur 15 Minuten, die schon für mehr Wohl ausreichen.

Endlich ist es soweit. Der langersehnte Sommerurlaub steht vor der Tür und die wohlverdiente Auszeit vom Alltag ist bereits zum Greifen nahe ...

von Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH

Endlich haben wir Zeit, Dinge zu tun, für die wir im Alltag keine oder nur selten Zeit haben. Dazu gehört leider auch der Sport – hier ein paar Tipps wie es trotzdem klappt.

Laufen oder Walken

Gerade im Urlaub bieten sich Laufen oder Walken als ideale Bewegungsformen an. Diese beiden Ausdauersportarten können Sie wirklich fast überall ausführen und Sie brauchen nicht viel Gepäck mitzuschleppen. Für Nordic Walker gibt es mittlerweile sogar Reise-Stöcke, die sich ganz einfach in

jeden Koffer packen lassen. In warmen Gegenden empfiehlt es sich, zeitig am Morgen die Laufschuhe zu schnüren, um die kühlen Stunden des Tages zu nutzen. Den Urlaubsort am Morgen laufend oder Nordic walkend zu erkunden, hat übrigens einen ganz besonderen Reiz, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Bei morgendlichen Bewegungseinheiten entstehen auch die schönsten und spontansten Urlaubsfotos.

Körpergewichtsübungen

Oder seien Sie ganz puristisch: Betrachten Sie Ihren Körper einfach



Yoga erfrischt Körper und Geist – Sie sollten Ihren Tag damit beginnen!

als Fitnessgerät, das Sie immer bei sich tragen und das jederzeit einsatzbereit ist. Es gibt eine Vielzahl an Übungen, die ganz ohne Hilfsmittel und an jedem Ort ausgeführt werden können. Darunter fallen beispielsweise Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen oder Burpees, eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Streck-sprung mit Händen hinter dem Kopf.

Fitnessgeräte für jede Tasche

Der Platz im Gepäck ist rar. Das ist aber keine Ausrede, auf Sportutensilien zu verzichten. Ein Mini- oder Theraband passt in jede noch so kleine Handtasche – eigentlich sogar in die Hosentasche. Mit diesen kleinen Fitnesswundern lassen sich ganz einfache und effektive Ganzkörperworkouts durchführen.

Die Bänder eignen sich sowohl zum Kräftigen als auch zum Mobilisieren und Dehnen der Muskulatur. Nach einem kurzen Aufwärmen (lockeres Gehen am Platz, Kreisen der Arme etc.) können Sie im Hotelzimmer oder auch am Strand ein kleines Programm zum Kräftigen und Dehnen des ganzen Körpers ausführen. Machen Sie zu Hause gerne Yoga? Oder wollen Sie sich im

Urlaub endlich Zeit dafür nehmen? Yoga erfrischt Körper und Geist gleichermaßen und ich empfehle jedem, den Urlaubstag mit ein paar Yoga Asanas zu starten. Wer keine Reise-Matte besitzt (diese ist sehr leicht und biegsam) oder noch nicht überzeugt ist, dass sie sich auszahlen wird, kann für den Einstieg natürlich alternativ auch ein Handtuch verwenden oder die Übungen gleich in der Wiese machen. Es gibt im Internet zahlreiche Apps, die kleine und gute



Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com



Ein Mini- oder Theraband, mit dem man effektive Ganzkörperworkouts machen kann, passt in jede Tasche.

Yoga-Programme für den Urlaub anbieten.

Mindestens ebenso klein wie fordernd ist die Springschnur. Springschnüre kosten nicht viel und nehmen nicht viel Platz im Gepäck ein. Probieren Sie es aus! Auch wenn es uns als Erwachsene nicht mehr so leicht fällt wie in Kindertagen – Schnurspringen macht Spaß und hält den ganzen Organismus fit. Dieser ideale Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Mobilitätstraining lässt sich praktisch überall durchführen.

Trauen Sie sich was!

Im Urlaub haben wir endlich Zeit und Muße, auch einmal neue Dinge auszuprobieren. Warum nicht einmal am Meer Kanu fahren oder Stand-up-Paddeling ausprobieren? Vielleicht möchten Sie in einen Kletter- oder Motorik-Park gehen, einmal eine Tauch-Schnupperstunde probieren oder sich aufs Surfbrett schwingen. In vielen Urlaubsorten werden geführte Wanderungen, Radausflüge oder Ausritte unter fachkundiger Leitung angeboten. Erlaubt ist, was gefällt und vorausgesetzt Ihre Fitness lässt es zu, sind bei diesen Sportarten auch keinerlei Altersgrenzen gesetzt.