

# AVIVA NEWSLETTER

**DIE ENTFERNUNG ZWISCHEN DEINEN TRÄUMEN UND DER REALITÄT NENNT MAN DISZIPLIN**



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### BROMBEER-PROTEINSHAKE MIT HAFERFLOCKEN

#### Zutaten:

50g Haferflocken  
200ml fettarme Milch  
50g Brombeeren  
2 EL fettarmer Naturjoghurt  
30g Proteinpulver  
1 EL Samen  
3 Eiswürfel

Alles in einem Standmixer geben und pürieren.



(Prinz-sportlich.de & womenshealth)

## Wissen mit aviva

### Stress (3/3) – Umgang mit Stress

Den Grad zwischen zu wenig und zu viel Stress zu finden ist schwierig, da jeder Mensch anders auf Stress reagiert.

Wer zu viel Stress hat, sollte die Stressfaktoren filtern und diese nach Prioritäten sortieren und ggfs. überlegen wie man diese Stressfaktoren senken kann (zu viel Arbeit, zu wenig Pause, dauerhafte Erreichbarkeit ...)

Um Stress abzubauen sollte man für ausreichend Schlaf, körperlicher Aktivität und Umgang mit sozialen Kontakten sorgen.

Vorbeugend gibt es 4 Säulen, die man beachten soll: Genügend Entspannung (Yoga, Dehnen etc.), Bewegung (Spaziergang, Fitnessstudio), richtige Atmung (langsam und ruhig) und Genuss (gesunde Ernährung).

## Fitnessübungen

### ÜBUNGEN

#### Übung 1: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Das linke Bein seitlich anwinkeln. Die Arme auf den Ellenbogen stützen. Dann das rechte Bein nach hinten links schieben. Diese Position halten



Pro Seite 2x30 Sekunden

#### Übung 2: dynamische Dehnung des Oberschenkels

Ausgangsposition ist der aufrechte Sitz, die Beine sind gestreckt. Den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände so an die Füße bringen. Die Knie gestreckt lassen und die Beine abwechselnd vor und zurück schieben.



2x 20 Wiederholungen

#### Übung 3: Langsitz mit Hackbewegung:

Ausgangsposition ist der Langsitz. Blick nach vorne halten und die Arme über den Kopf strecken und vor und zurück bewegen.



2x 30 Sekunden

*IN DIESER AUSGABE*

**BROMBEER-  
PROTEINSHAKE**

**WISSEN MIT AVIVA ÜBUNGEN**