

Fitnessstipp: Bei schlechtem Wetter das Immunsystem stärken

Die dunkle Jahreszeit naht und gerade da ist es wichtig, viel Zeit draußen zu verbringen. Warum das Ganze nicht mit einer Fitnessseinheit verbinden? Die Tischtennis-Schule Zugbrücke Grenzau hat zusammen mit Björn Kafka Übungen für Sie zusammengestellt, die sich in der freien Natur, jederzeit mit dem eigenen Körpergewicht durchführen lassen können. Die optimale Vorbereitung und Stärkung des Immunsystems – bei jedem Wetter!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Björn Kafka arbeitete lange als Redakteur bei bekannten Sportzeitschriften und hat mehrere Bücher zum Thema ‚[Functional Fitness](#)‘ geschrieben. Kafkas Ansatz: „Wieso ist funktionelles Training so gut? Klare Antwort: Funktionelles Training bereitet den Körper auf die Wirklichkeit vor. Es wird der komplette Athlet gefordert, der Mensch mit all seinen Fähigkeiten.“

Ausfallschritt-Sprung

Balance trifft auf Durchhaltevermögen

1) Stehen Sie schulterbreit und machen Sie einen Schritt nach vorn. Beugen Sie das vordere Bein, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht. Der Blick geht geradeaus. Hände auf die Hüfte.

2) Drücken Sie sich explosiv mit dem vorderen Bein vom Boden ab und wechseln Sie die Schrittstellung in der Luft.

3) Landen Sie so, dass Ihr anderes Bein vorn ist. Danach wieder hochspringen und die Schrittstellung wechseln.

TIPP: Fangen Sie den Sprung mit gebeugten Beinen ab. Dadurch bekommen Sie mehr Stabilität in diese Übung hinein.



Aufsteiger mit Sprung

Mehr Explosivität, Kraft und Ausdauer

1} Sie stehen mit einer Fußlänge Abstand vor der Bank. Stellen Sie den linken Fuß auf die Bank und beugen Sie den rechten Ellenbogen.

2} Drücken Sie sich explosiv von der Bank ab. Rechter Arm und linkes Bein schwingen nach hinten. Rechtes Bein und linker Arm schwingen vor. Der rechte Fuß landet auf der Bank. Sie stehen in spiegelverkehrter Ausgangslage.



TIPP: Beginnen Sie mit einer Bank, der Ober- und Unterschenkel höchstens 90 Grad anwinkeln lässt.

*Mehr wertvolle Tipps, professionelles Training und der Wohlfühlfaktor eines **** Superior Hotels? All das erwartet Sie in der Butterfly Tischtennis Schule Zugbrücke Grenzau!*

Jetzt schon die Plätze für Ihre Lehrgänge 2019 buchen! [Die neue Broschüre für 2019 jetzt ansehen!](#)

Richtig intensiv geht es beim [Training für Fortgeschrittene 2019](#) zu!

Immer buchbar – die Trainingswoche in der Butterfly Tischtennisschule Zugbrücke Grenzau mit viel Tischtennis, Rahmenprogramm, leckerem Essen und Wellness!

[Zu einem weiteren Fitnesstipp von Björn Kafka](#)

(Quelle: Buch Functional Fitness Outdoor von B. Kafka)