

Gesundheitstipp

Entspannung und Wohlbefinden

Die Wintermonate sind die kalten Monate des gesamten Jahres. Die sportlichen Aktivitäten werden bei vielen dementsprechend reduziert, vor allem die im Freien.

Wenn man nun dem Körper die nötige Erholung gönnt, sind alle Entspannungsmaßnahmen ideal zum Relaxen. Der gesamte Stützapparat bekommt die Möglichkeit ausreichender Regeneration, eventuell können angefallene Verletzungen gut auskuriert werden. Egal ob Wärmekabine, Sauna, Kneipp Kuren, Entspannungsbäder oder alle Arten der Entspannungstechniken, sie alle haben den großen Vorteil dem Körper als Ganzes die notwendige Erholung zu bringen. Vergessen sie aber nicht vollständig auf regelmäßig dosierte Bewegung, um das vorhandene Leistungsniveau zu halten. Lassen Sie so richtig mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln die Seele baumeln, und schöpfen sie die nötige Energie für die gesteckten Ziele im kommenden Frühjahr! Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler der Xundheitswelt.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.