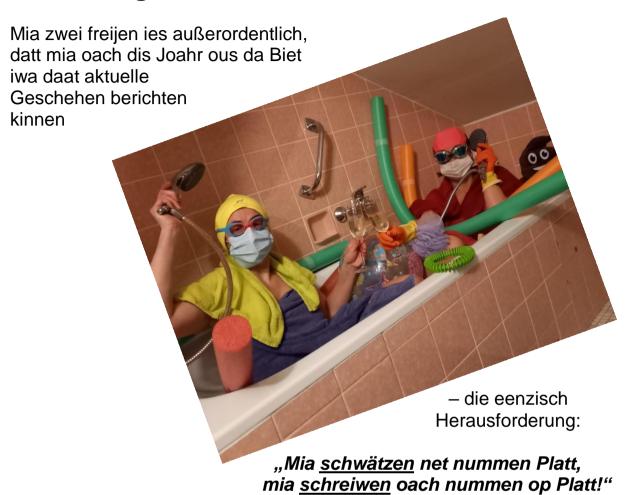
Joa sching, datt ihr doa seid!



Awa ma least die Däsch joa oach Weada wie "Sequenzierung", "social distancing" un "Filtering Face Piece Masks" - daan as ä bessi Platt oach keen Problem, gäll!?

Joa, und doa wearen ma oach schung beim Thema:

Mia hunn ies gefroacht: "Wiesu schreiwen die immer "Corona?"

"Korona" get joa eigentlich mat "K" geschriewen un as suviel wie ä Leitsgeheija ... nummen am Plural.



Et as awa offensichtlich oach egal, ob et mat "K" oder mat "C" geschriewen get – keent vuun beiden wöll ma am Hous hunn!

"Oah näääääää, loa kimmt alt nees die ganz Korona!", heescht et daan.



Joa, und weil ees **DISTer AH(A)** imma die grießt Korona as, die erendwu opleeft, guuv eijens fear seij "wäll die "**AHA-Rejel**" festgeloascht !!!

AHA steht fear: Aktives-Haushalts-Ausdauertraining

Die AHA-Rejel soll bewiarken, datt die Altherren mat äm Trainingsprogramm dahäm gehaal un sinnvoll beschäfdischt gänn!

Et gilt zo vermeiden,

daat seij – groad wäll - zo viel op da Couch rum lungern un unansehnlich ... oder unästhetisch ...Figuren kreen!



... sich zor Risikogrupp entwickeln!



... oder an än Altersdepression verfaalen!

Un su seht daat Ganze daan an da Praxis ous:



SWV-Training (15 - 20 min)

Beij dear "Squat-Wischtechnik-Variante" get mieh wie de Häleft vuun dear gesamter Muskulatur träneart! Et mischt ä schingen Oarsch un kräfdisch Been!

Wischdisch:

Hään weiiiijt noah oawen, ä leicht Hoahlkreiz un Bouchmuskeln (sufern vorhanden) uunspaanen.



...bis de Hään innen uun da Scheiw uunkommen sein....

... lächeln ...→

... un nees strääcken ...

... un roaf ... un roap...

... ischt naaß ...

... daan tröschen!



← daan loaas den Poppes noah innen brängen ...



TSK-Training (20 – 30 min)

Beij dear "Treppenlauf-Staubwisch-Kombination" gänn

"Kraftausdauer, Feinmotorik, Koordination und Kondition" träneart un de

Laufleistung verbessert! Oußerdeam gänn dobei doabelt suviel Kalorien verbrannt wie beim Joggen!

Ma leeft eefach...

... mat äm Lappen uum Gelääna ...

... trappropp →



...Traaproafloofen ...

...op der anaara Seit alles oaf!

Traap ropp...

 \leftarrow

...un roaf...

... un ropp...

... un roaf...

Ma kaan daat Ganze steijan, an deam ma

gleich zwu Stufen op eemoal helt – awa traaproaf am besten net!

Wischdisch: Op de Deko oppassen!

Abschluss-Spiel / Wettkampf (20 - 30 min)

De Spaaß doaf natürlich oach dahäm net zo koarz kommen! ... damat daat Training seijn Reiz net verleart!

Bearkastenstapeln senkrecht

... bis inna de Deck ...

... mat äm gooden Koleesch ...

... zor Hilfestellung ...

 \rightarrow



... un feiern vuum Erfolgserlebnis!

 \leftarrow

Jeden gingt jeden!

Wettkampfvariante:

Bearkastenstapeln horizontal

Vuun ääna Ääk ...

... zor aanara ...

... am besten ...

... mat äm ...

... gooden Koleesch ...

... un natürlich ...

... daat gemeinsam Erfolgserlebnis feiern!



Un daat Ergebnis kaan sich sehn loassen:



...Wohlgeformt

...un ansehnlich!

... Eigentlich...

... zo Schoad ...

...um dahäm ...

... ze versauern!

"Gott sei Dank brouch ma gingt die hei Korona keen Impfstoff!"



Helau!

... un Prost!



Fortsetzung folgt:

"SouschälDISTdänzing"

... wie de Volkstanzgrupp als Kontaktsporteinheit die Schwierischkeeten vuun deanen vielen Beschränkungen meistert ...!?