

Martin Leukel  
Tel.: 07831-7614 / 0151-17266361

# Aktiv und fit durch die Winterpause !

(Verhaltensregeln und -anregungen für Spieler des FC Kirnbach)

## Hinweis Nr. 1, Psychisch abschalten und Regeneration!

Pausen und Auszeiten müssen sein, wenn wir neue Energien sammeln wollen.  
Psychisch abschalten – körperliches und mentales Ausspannen – Abstand vom Fußball,  
Anzahl von Teilnahmen an diversen Hallenturnieren so gering wie möglich halten und  
ausreichend überdenken.  
Gesundheitskontrolle und auskurieren von Verletzungen - jetzt Arzt konsultieren!

## Hinweis Nr. 2, auf richtige Ernährung achten!

Jetzt ist gesunde Nahrung wichtiger denn je. Nur dann funktioniert der Stoffwechsel.  
Auf vitaminreiche und fettarme Kost achten – Immunsystem stärken.

## Hinweis Nr. 3, sich fit halten durch Laufen oder sonstiger körperlicher Aktivität!

Regenerationsläufe, besonders empfehlenswert nach Hallensport.  
Vermeidung zu großer konditioneller Substanzverluste.

Einmal wöchentlich findet bis zum Trainingsauftakt montags in der Sporthalle Wolfach ein  
Fußball-Hallentraining statt. Die Teilnahme beruht auf Freiwilligkeit. Organisatoren und  
Ansprechpartner Daniel Wöhrle und Manuel Riedel. Im Vordergrund: Aktiv bewegen und  
Spaß haben!

## Hinweis Nr. 4, den Körper kräftigen!

Abbau muskulöser Defizite durch individuelle Kräftigungsprogramme.  
Gezielte Stretchingübungen, Stabilisierung durch regelmäßige Gymnastik – Bauch- u.  
Rückenmuskulatur.

## Hinweis Nr. 5, aktive Erholung!

Nicht nur Fußball, sondern Alternativ-Sportarten betreiben.  
Schwimmen, Sauna, Wintersport – Palette ausnutzen.  
Skilanglauf, optimales Ausdauer- und Ganzkörpertraining - Kalorienkiller.

## Hinweis Nr. 6 !

Auftakt-Training am Montag, 21.01.2012, 20.00 Uhr, Sporthalle Wolfach!

**An dieser Stelle möchte ich mich bei Euch für die Unterstützung im Jahr 2012 bedanken  
und wünsche frohe und besinnliche Weihnachtsfeiertage sowie einen guten Start ins  
Jahr 2013.**

**Euer Trainer Martin Leukel**