

Freizeit: Wasserspringerin und Wellness-Trainerin **Jacqueline Schneider** zeigt einfache Lockerungsübungen für unterwegs.

# ENTSPANNT reisen

Die «schönsten Tage des Jahres» beginnen oft mit Stress und Frust. «So schnell wie möglich am Ziel ankommen» lautet die Devise. Aber weniger ist manchmal mehr. Denn wer sich regelmässig lockert, reist sicherer und fühlt sich besser.

## Tipps für nützliche Übungen

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte ab und zu Pausen einlegen. Ob im Verkehrsstau oder im Flugzeug: Machen Sie immer wieder ein paar einfache Übungen.

Dazu geeignet ist vor allem die so genannte progressive Muskelrelaxation (Übung ganz rechts). Dabei wird eine beliebige Muskelgruppe angespannt. Diese Spannung drei bis fünf Sekunden halten. Danach die Spannung schnell lösen. Diese Übung mit jeder gewünschten Muskelgruppe zweimal ausführen. Danach sich räkeln und gähnen – das wirkt Wunder! **SAN**

## Schwingen

Bei einem Zwischenhalt auf der Autofahrt oder im Flugzeuggang: stehen, sich mit einer Hand an einer Sitzlehne leicht festhalten, Beine abwechselnd locker aus der Hüfte heraus schwingen. Achtung auf Mitreisende und das Kabinenpersonal.

Bilder: Béatrice Lang

## Massieren

Wenn möglich Schuhe ausziehen. Füsse kreisen, kneten und drücken. Am besten mit Daumen, Handballen oder Hand- und Fingerknöcheln.



## Buckeln

Arme locker auf Oberschenkel legen. Runder Rücken, Kopf hängen lassen. Als Gegenbewegung das Becken langsam nach vorn kippen und gleichzeitig Rücken nach hinten dehnen. Kopf bleibt gerade. Mehrmals wiederholen.



## Kreisen

Aufrecht sitzen, Arme locker auf Oberschenkel legen. Kopf sanft gegen eine Schulter hängen lassen. Langsam vorne bis zur anderen Schulter kreisen. Mehrmals wiederholen. Achtung: nicht nach hinten kreisen.



## Spannen

Mit der rechten Hand eine Faust bilden. Mit der linken Handfläche auf Nabelhöhe dagegen drücken. Druck halten. Entspannen und mehrmals wiederholen. Darauf achten, dass die Schultern nicht angespannt sind.



ANZEIGE

## Platz da für Kinder.

### Tipps der Woche.

Lenk i.S.: Luchs-Trail. Der Luchs-Trail führt über 4 km vom Berghaus Leiterli zum Berghaus Wallegg auf dem Betelberg. Mehrere originalgetreue Luchsattrappen sind entlang diesem Weg im Gelände versteckt und perfekt getarnt. Touristik Center Lenk, Tel. 033 733 31 31, info@lenk.ch, www.lenk.ch

Allgemeine Informationen über Familienferien in der Schweiz finden Sie auf [www.MySwitzerland.com](http://www.MySwitzerland.com) oder unter Tel. 00800 100 200 30 (gratis)

Endlich Ferien. Ihre Schweiz.