



## Trainingstipp KLETTERN: Diagonaler Liegestütz

Du stehst mit beiden Füßen auf dem Boden. Füße parallel.

1. Mit beiden Händen leicht vornüber gebeugt an eine Tischkante fassen als ob Du ihn wegschieben wolltest oder der Tisch Dich am Umkippen hindert.
2. Jetzt rechtes Bein und linken Arm gleichzeitig gestreckt langsam anheben. Halte die Spannung einige Sekunden.
3. Dann linkes Bein und rechten Arm langsam anheben soweit es geht. Spannung halten.  
Schaffst Du fünf Mal auf jeder Seite?



# Fünf-Asse-Fitnessdrinks

von Gerd Ohnsorg

## Zutaten:

300 g Joghurt  
300 ml Milch  
100 ml stilles Mineralw.

500 g frische oder  
tiefgekühlte Erdbeeren  
2 EL brauner Zucker  
1/2 Bund frische Minzblätter

## Zubereitung:

FrISCHE Erdbeeren waschen und vom Stiel befreien, tiefgekühlte Erdbeeren 5 Minuten antauen lassen. Dann alle Zutaten, außer Minze, im Mixer fein pürieren und in ein Glas geben. Anschließend Minze waschen, fein schneiden und in den Gläsern verteilen.

## Zutaten:

500 ml Buttermilch  
1 frISCHE Mango  
1 reife Banane

100 ml stilles Mineralw.  
200 ml Karottensaft  
1 Prise Zimt  
1 EL Honig

## Zubereitung:

Mango und Banane schälen, Mango entkernen und beides in grobe Würfel schneiden. Jetzt alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Wenn kein Mixgerät zu Verfügung steht kann auch Mango- und Bananensaft verwendet werden.