



MONEYPENNY SOCIETY

Ein sportlicher Morgen mit Dave Dollé im Sonnenberg

Das Sport nicht gleich Sport ist durften die Moneypennys bei einem spannenden Referat von Dave Dollé feststellen.

Der ehemalige Leichtathlete erklärte auf beeindruckende Art, wie wichtig es ist, sich zu bewegen. Krafttraining fördert die Beweglichkeit und hält auch im Alter jung. Es sollte aber immer ein Zusammenspiel sein von Fitness, Ernährung und Entspannung. Ein regelmässiges Training, welches vielseitig und abwechslungsreich ist, ist besser als zwei Mal in der Woche 2 Stunden, so seine Devise. Wer sich sein Training sehr diszipliniert zu recht legen möchte, der sollte auf folgende Punkte achten: Mobilität, Kraft, Dehnung, Stabilität, Koordination, Orientierung, Power, Herz-/Kreislauf und natürlich Atmung. Das sogenannte Puls-Kräftigungs-Ausdauer-Training. Natürlich kann auch mit der richtigen Ernährung viel bewegt werden, hier gilt gemäss Dollé: Sich bewusst ernähren, saisonale und vor allem auch regionale Produkte wählen und Produkte die an der Sonne gereift sind, diese enthalten sehr viele Vitamine.

Nach diesem sportlichen Vortrag durfte dann aber ausgiebig geschlemmt werden. Jacky Donatz präsentierte den Moneypennys einen Frühstückstisch der Superlative, von Smoothis bis Lachs und von Käse bis Champagner, es fehlte an nichts.

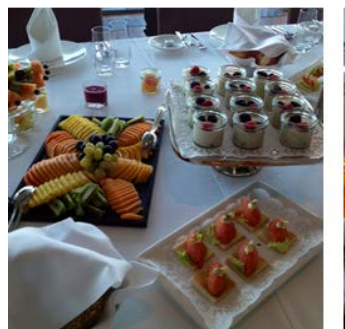
Und wer nach diesem sportlichen Morgen noch nicht genug hat, der kann sich entweder in einem der [Studios von Dave Dollé](#) anmelden oder sein [Buch zum Thema „pure Food“](#) zu Gemüte führen.



Ein sportlicher Morgen mit Dave Dollé im Sonnenberg



Ein sportlicher Morgen mit Dave Dollé im Sonnenberg



Ein sportlicher Morgen mit Dave Dollé im Sonnenberg

