

Vorsätze nicht auf die lange Bank schieben!

Die Gesundheit verbessern und endlich mehr für den eigenen Körper tun. Das sind immer wiederkehrende Vorsätze für das neue Jahr. Doch kaum sind die ersten Wochen ins Land gezogen, ist die Motivation schon wieder im Keller. Aber gerade um die eigene Fitness und Gesundheit kann man sich nicht genug kümmern. Bleiben Sie dran!

Wie wäre es denn mit dem Gang in ein Fitnessstudio? Bei der Auswahl können folgende Punkte helfen: Das Studio sollte in der Nähe Ihres Zuhauses oder Ihres Arbeitsplatzes sein, denn wer in seiner unmittelbaren Nähe trainieren kann, ist besser motiviert, um auch wirklich hinzugehen. Reicht Ihnen ein reiner Trainingsbereich oder sind Ihnen auch Theke und Wellnessbereich wichtig? Wie viel möchten Sie in Ihre Gesundheit investieren und wie sieht es mit der fachlichen Qualifikation der Trainer aus? Möchten Sie zusammen mit Gleichgesinnten Sport treiben? Dann sind Kursangebote wie z. B. Zumba oder Step eine gute Sache. Sie werden schnell merken, dass das richtige Studio bestimmt in Ihrer Nähe ist.



Wie man wirklich durchhält...

Aber manchmal fehlt einfach die Motivation, um sportliche Aktivitäten auch langfristig durchzuhalten. So können Sie sich selbst dabei helfen.

Praxistipps:

Legen Sie beispielsweise Ihre fertige Sporttasche bereits am Vorabend ins Auto, sodass Sie diese morgens nicht vergessen können.

Trainieren Sie zusammen mit Freunden. Wer zusammen ein gemeinsames Ziel verfolgt, der kann sich gegenseitig noch besser motivieren.

Setzen Sie sich feste Termine, lassen Sie Ihr Training Routine im Tagesablauf werden.

Wenn dann die ersten Erfolge kommen, steigert sich die Motivation von ganz alleine. Fangen Sie jetzt an, es lohnt sich!