

MOTIVATION

Fast jeder der regelmäßig ins Training geht kennt die Momente der Lustlosigkeit. Wenn sich der innere Schweinehund meldet ist doch mancher von uns gefordert...

Gerade in der Sommerzeit, wo man gerne am See sitzt, sich in der Badi Kühlung verschafft oder einfach die lauen Abende genießt ist es naheliegend, das Training sausen zu lassen und stattdessen der Entspannung Einzug zu gewähren.

Nur einmal, denkt man sich.... Schnell sind daraus aber Wochen ohne Sport entstanden. Der Gedanke, das Training wieder aufzunehmen, drückt wie der Schuh auf einer Blase.

Es gibt diverse Möglichkeiten, die Motivation wieder zu spüren, den inneren Schweinehund zu besiegen.

Eine davon ist, sich die fehlende Motivation gar nicht erst ins Gedächtnis zu rufen. Schließlich überlegen wir uns auch nicht täglich, ob wir heute gerne zur Arbeit gehen oder nicht. Ohne groß zu überlegen werden sogar Arbeiten erledigt, die wir eher ungern tun.

Eine weitere Alternative ist, wenn man sich ein „Gspänli“ fürs gemeinsame Training sucht. Wer sich gegenseitig anspornen kann, profitiert von der Motivation des Kameraden. So kann der Eine den Anderen unterstützen und gemeinsam fällt doch so manches leichter.

Eine dritte Möglichkeit ist es, wenn man sich ein Foto oder ein Bild an den Spiegel über dem Lavabo im Bad, an den Kühlschrank oder an die Eingangstüre hängt.

Was motiviert mehr als ein schöner, durchtrainierter Körper der einen täglich an die eigenen Ziele erinnert?

Aber auch wir Trainer und Trainerinnen haben Möglichkeiten, Euch beim Training zu unterstützen wenn Ihr Lustlosigkeit verspürt.

Nehmt Euch ein paar Minuten Zeit um zusammen mit uns ein neues, ganz persönliches Trainingsprogramm zusammen zu stellen.

Wer viele Geräte, Übungen und Variationen kennt, ist mit dem Training frei. Dies kann fehlende Motivation wieder zurück bringen und den Spaß am Training neu wecken!

Für den einen ist es die Kurzhantel, für einen anderen vielleicht das Bankdrücken oder aber das Kinesis.

So wie die Bedürfnisse der einzelnen vorhanden sind, so viele Möglichkeiten stehen mit Variationen zur Verfügung.

Nicht nur die Wiederholungszahl, sondern auch das Training kann so geändert werden, dass das Fitnesscenter geradezu ruft 😊

Mit dem neuen five-Konzept habt Ihr zusätzlich die Möglichkeit, Eure Muskulatur auf Länge zu trainieren, so dass die Gelenke entlastet werden und allgemeines Wohlbefinden aufkommt.

Wir freuen uns, Euch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, Euch bei der Auswahl der vielen Trainingsgeräte und der unzähligen Trainingsmöglichkeiten zu unterstützen und Euch so zu neuer Motivation zu verhelfen.

Denn – Eure Freude am Training ist unsere Motivation 😊