

## NEWSLETTER: Bewegung Holzhausen

Wie motiviere ich mich zum Sport?

Dass körperliches Training gesund ist, braucht mittlerweile nicht mehr diskutiert werden. Unser Körper BRAUCHT Bewegung, dafür ist er genetisch geschaffen.

Umso mehr stellt sich die Frage: wie motiviere ich mich zum Einstieg in ein aktives Leben? Und wie schaffe ich es, einen sportlichen Alltag LANGFRISTIG umzusetzen?

Ohne Ziele geht gar nichts! Motive für körperliche Ertüchtigung muss jeder Mensch für sich selbst definieren: Unterstützen bei einer Gewichtsreduktion oder ´damit ich mehr essen kann´, Fitnessaufbau nach einer Erkrankung/Verletzung, eine straffere Figur, Ausgleich und ´Kopf frei bekommen´.

Manche Menschen brauchen auch ´fordernde Bewerbe´, um auf etwas hinarbeiten zu können und um für sich selbst einen leichten Druck aufzubauen. Wenn ein solcher Bewerb vor der Tür steht, ist es umso feiner: so würde ich z. B. den **Holzhausner Herbstlauf am 21. September** erwähnen und empfehlen – also: bitte gleich anmelden und schon haben Sie ein konkretes Ziel!

Einige Menschen bevorzugen das Training allein; die Zugehörigkeit zu einem Verein ist allerdings doch ein starker Motivationsfaktor – gerade in unserer Zeit spielt die soziale Komponente eine große Rolle. Alternativ können Sie sich auf Ihre Ziele auch in einem Fitnessstudio vorbereiten – idealerweise mit guter Beratung.

Das RE.Vital Marchtrenk bietet Ihnen gezieltes Training mit intensiver persönlicher Betreuung. (®Dr. Ecker Ronald)



medizinisches Therapie-  
und Trainingszentrum

[www.roneck-sportmed.at/re-vital](http://www.roneck-sportmed.at/re-vital)

