

Gute Vorsätze

Beim letzten Jahreswechsel haben sich die Menschen in Deutschland, laut einer repräsentativen Umfrage, vor allem mehr Ruhe und einen gesünderen Lebensstil vorgenommen. 60 Prozent der, vom Institut Forsa Befragten hofften, ihr Leben 2015 stressfreier gestalten zu können. Auf Platz zwei und drei der guten Vorsätze folgen mit jeweils 55 Prozent mehr Sport und mehr Zeit für die Familie. 48 Prozent wollen sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. Gesünder zu essen haben sich 48 Prozent vorgenommen, das Abnehmen haben 34 Prozent auf dem Zettel.

Weniger ist mehr

Die meisten der guten Vorsätze lassen sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Ein gesünderer Lebensstil, weniger Stress, mehr Zeit für sich selbst und Abnehmen, lassen sich ganz einfach unter dem Überbegriff Fitness und Wellness zusammenfassen. Ob man endlich mal etwas für einen starken Rücken oder ein starkes Herz tun möchte, Abnehmen, mehr Relaxen und Entspannen möchte, alles läuft auf eine gesunde Mischung aus Bewegung und Entspannung hinaus. Deshalb werden die meisten Fitnessanlagen im Monat Januar von Neuinteressenten gestürmt. Doch meist ist der gute Vorsatz schon im März verfliegen und man nimmt sich beim nächsten Jahreswechsel vor endlich wieder ins Fitnessstudio zu gehen.



Der Schlüssel ist, sich kein großes Jahresziel zu setzen, sondern mehrere kleine Teilziele. Diese zu erreichen ist viel leichter und auch übersichtlicher zu gestalten. Der Vorsatz zweimal im Monat einen Rückenkurs zu besuchen oder einen entspannten Saunagang zu machen ist wesentlich überschaubarer und leichter umzusetzen, als der Vorsatz fünf Mal pro Woche zu trainieren. Anstatt gleich einen ganzen Marathon zu laufen, um sein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu halten, lieber langsam steigern und mit zwei Kilometern starten. Man sollte also seine Vorsätze nicht zu hoch ansetzen, damit man sie auch im Blick behalten kann.

Infobox

Wir helfen Ihnen, Ihre guten Vorsätze umzusetzen! Überzeugen Sie sich von unserem exklusiven Angebot in den Bereichen Fitness, Wellness und Gesundheit. Ab sofort bis zum 31. Januar schenken wir Ihnen 50% Rabatt auf unser Startpaket. Dieses beinhaltet u.a. Personaltraining sowie eine persönliche Anamnese mit Leistungsdiagnostik. Besuchen Sie uns auch an unseren Tagen der offenen Tür am Samstag, den 30.01., und Sonntag, den 31.01.2016, jeweils von 10 – 19 Uhr. Sie erwartet ein buntes Familienprogramm mit Hüpfburg, Kinderschminken, Gewinnspiel, Kursspecials, kleinen Leckereien und noch viel mehr. Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Kennenlerntraining gibt es unter 06131-362272, per Email an info@sporttreff-mainz.de oder im Internet www.sporttreff-mainz.de.

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	01/16	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	28	Reichweite	20.000
Subjekt	Training mit eGym	Redaktion	Christine Hartmann

SPORT  TREFF
Premium-Club Mainz