NACHRICHTEN
Österreich

15. Oktober 202

Herbstzeit ist Workout-Zeit: Tipps für einen gesunden Start

Mit dem Herbst beginnt auch die Fitness-Saison! Online-Coach Roman Kronberger bietet wertvolle Tipps für den Winter: Setzen Sie realistische Ziele, probieren Sie verschiedene Sportarten aus und achten Sie auf Ihre Ernährung.

Der Herbst bringt nicht nur kühlere Temperaturen und eine gemütliche Atmosphäre, sondern markiert auch den Beginn der Fitnesssaison für viele Menschen. Während die Verlockung, es sich auf der Couch bequem zu machen, groß ist, ermutigt der Online-Fitnesscoach Roman Kronberger aus Matzleinsdorf dazu, aktiv zu werden: „Alles ist besser als nichts. Manche Menschen warten auf den richtigen Zeitpunkt, aber den gibt es nicht. Man sollte einfach anfangen und sich keine unrealistischen Ziele setzen!“

Kronberger hat eine persönliche Geschichte im Sport – seine Leidenschaft für Fußball führte ihn in den Kraftsport, als er mit 19 Jahren feststellte, dass er zu schlank war. Diese Entscheidung war der Beginn einer tiefen Verbindung zu Fitness und Gesundheit, die er jetzt an andere weitergibt.

Magie der Bewegung für den Kopf

Eine der ersten Empfehlungen von Kronberger an Sporteinsteiger ist, verschiedene Bewegungsformen auszuprobieren: „Es muss nicht nur Kraftsport sein. Wichtig ist, dass es Spaß macht, egal ob alleine oder in der Gruppe.“ Die Integration von Bewegung in den Alltag, wie das Treppensteigen

anstelle des Fahrstuhls, sollte ebenfalls nicht unterschätzt werden. Körperliche Aktivität ist nicht nur wichtig für die physische Gesundheit, sondern auch für das emotionale Wohlbefinden, da Bewegung das Wohlfühlhormon Glückshormon ausschüttet. „Das beginnt bereits im Kindesalter“, fügt er hinzu.

Ein weiterer zentraler Aspekt für eine gesunde Lebensweise ist die Ernährung. Kronberger bemerkt, dass viele Menschen nicht über die notwendigen Grundlagen der Ernährung informiert sind: „Ich bin der Meinung, dass Kochen und Ernährung in Schulen vermittelt werden sollten!“

Darüber hinaus warnt Kronberger vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ohne vorherige Blutuntersuchungen: „Bevor man etwas einnimmt, sollte man wissen, was dem Körper tatsächlich fehlt. Supplements sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung.“

Fitnessstudio: Mehr als nur ein Preisvergleich

Der Fitnessstudio-Inhaber Erich Haiderer aus Ybbs stimmt Kronberger in vielen Punkten zu. „Die Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung sollte der erste Schritt sein, bevor man auf Supplements zurückgreift“, sagt Haiderer. Sein Fitnessstudio bietet neben kostenlosen Probetrainingseinheiten auch Personaltraining und Ernährungsberatung an. Er warnt jedoch vor den vielen Youtube-Videos zu Ernährungsthemen: „Jeder Mensch ist einzigartig, daher ist es wichtig, sich selbst besser kennenzulernen.“

Bei der Wahl eines Fitnessstudios sollte man nicht nur auf die Kosten achten. Eine angenehme Atmosphäre und das Wohlfühlen im Studio sind entscheidend für den langfristigen Erfolg. Haiderer berichtet, dass sein Studio Mitglieder aus allen Altersgruppen hat, einschließlich über 80-jähriger Sportler. „Das Fitnessstudio fungiert als sozialer Treffpunkt, wo Menschen zusammenkommen und sich über ihre Ziele austauschen“,

erklärt er.

Etwas, das Haiderer ebenfalls betont, ist die Bedeutung von Zielen beim Training: „Wenn man einfach ohne Plan trainiert, schwindet die Motivation schnell. Aber zu viel Training kann ebenfalls kontraproduktiv sein. Zu Beginn sollte man sich auf ein einfaches und leichtes Krafttraining konzentrieren.“

Kronberger und Haiderer schaffen es mit ihren Ratschlägen nicht nur, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, sondern betonen auch, dass Spaß und Freude an der Bewegung der Schlüssel zum langfristigen Erfolg sind. Die aufregende Zeit des Herbstes könnte genau der richtige Moment sein, um neue Fitnessziele zu setzen und aktiv zu werden, bevor der Winter einsetzt. Interessierte können sich über die Angebote in der Region informieren und die ersten Schritte in Richtung eines gesünderen Lebensstils wagen. Weitere Informationen zu diesem umfangreichen Thema finden sich **auf www.noen.at**.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at