

Fit in den Frühling: So starten Sie jetzt durch!

Frühling steht vor der Tür! Doch der innere Schweinehund bremst viele aus. Erfahren Sie, wie Sie jetzt mit dem Training beginnen können, um fit in die Badesaison zu starten.

Der Frühling 2025 steht vor der Tür, und die ersten warmen Tage laden dazu ein, die frische Luft und die Sonne zu genießen. Für viele bedeutet das auch, endlich aktiv zu werden und die schon lange aufgeschobene Gartenarbeit oder die anstehende Badesaison zu beginnen. Doch oft ist der innere Schweinehund stärkeren, und die Motivation, die Fitness zu verbessern, fehlt. Diese immer wiederkehrende Herausforderung kennen zahlreiche Menschen, die sich in der Fastenzeit vorgenommen hatten, gesünder zu leben und aktiver zu sein.

Wie viele Ausreden haben wir schon gehört? „Ich habe keine Zeit“, „Ich bin zu müde“ oder „Das Wetter ist schlecht“. Solche Gedanken sind nur zu menschlich. Gerade wenn man sich nicht fit fühlt, fällt es schwer, den ersten Schritt in Richtung sportlicher Aktivität zu wagen. Dabei ist es nicht nötig, gleich mit intensiven Trainingsprogrammen zu beginnen. Oft genügt ein einfaches, kleines Treffen mit Freunden, um sich in Bewegung zu setzen. Ein kleiner Anruf, um einen Waldspaziergang auszumachen, kann Wunder wirken.

Gemeinsam aktiv werden

Ein altes Sprichwort sagt: „Sich regen bringt Segen.“ Dies gilt besonders in der heutigen Zeit, in der viele Menschen vor dem

Fernseher oder dem Computer sitzen und die sportlichen Aktivitäten auf die lange Bank schieben. Unterstützung von Freunden oder Familienmitgliedern kann den entscheidenden Anstoß geben, aktiv zu werden.

Die Vorteile körperlicher Bewegung sind vielfältig: Sie steigert die Gesundheit, fördert die Fitness und kann sogar die Stimmung heben. Es muss nicht immer die klassische Sportart im Fitnessstudio sein. Auch Spaziergänge, Radfahren oder einfaches Spielen im Freien kann dazu beitragen, sich fitter zu fühlen. Der Frühling bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich in der Natur zu bewegen, sei es bei einem Ausflug ins Grüne oder einem Lauf entlang der schönen Wege im Bezirk Zwettl.

Wenn der Anstoß fehlt, ist es wichtig, Wege zu finden, den inneren Schweinehund zu überwinden. Daraus ergibt sich ganz natürlich das Bedürfnis, andere dazu zu motivieren, ebenfalls aktiv zu werden. Viele Trainerschaften betonen, wie wichtig es ist, die individuelle Fitness im Auge zu behalten und gezielte Schritte zu unternehmen, um gesund zu bleiben.

In der heutigen Gesellschaft, in der Bewegung oft vernachlässigt wird, sollten wir alle an uns arbeiten und auch anderen helfen, die ersten Schritte in eine aktivere Lebensweise zu gehen. Ob durch Sport, Spaziergänge oder einfaches Zusammensein mit Freunden – die Möglichkeiten sind vielseitig. Lassen Sie uns also gemeinsam die warme Jahreszeit nutzen, um uns fit zu machen und das Beste aus unseren Möglichkeiten herauszuholen!

Details

Quellen

• www.noen.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at