

News Januar 2022

Dein Start 2022!

Die „7 OK-Training Anti-Trägheits-Tricks“



- 1. Suche dir die geeignete Sportart für dich!**
ob Laufen, Walken, Tennis, Schwimmen,...
Es sollte dir Spaß machen! Vielleicht sind noch positive Erinnerung an eine Sportart in der Kindheit – dann mal wieder probieren oder Hilfe zum Starten suchen!
- 2. Beginne sofort!**
Nicht erst morgen, nächste Woche, nächstes Jahr.
- 3. Wähle eine Sportstätte in der Nähe deiner Wohnung aus!**
Ist der Gang ins Studio jedes Mal mit einer halben Weltreise verbunden, wird die Lust dich schnell verlassen. Kaum beachtet – aber sehr wichtiger Punkt!
Probiere unser ONLINE-Coaching zu Hause!
- 4. Plane eine feste Zeite für Sport ein!**
Trage diese Termine in deinen Kalender ein, z.B. montags, mittwochs, freitags von 18 bis 18.30 Uhr Walking. Unbedingt einhalten – nicht verschieben und gegen anderes austauschen!
- 5. Gemeinsam mit Partner oder Freunden Sport treiben! Oder mit dem Personal Coach!**
Verabrede dich zum Sport – gemeinsam ist man besser motiviert! Kleiner Wink: auch mit dem Personal Trainer geht´s leichter an den inneren Schweinehund.
- 6. Belohne dich für Erreichtes!**
Wenn du einen bestimmten Zeitraum durchgehalten oder Ziele erreicht hast, gönne dir etwas Schönes! Wie wäre es mit einem Besuch in einem Day-Spa, einem einfachen Bad oder einem neuen Parfum?
- 7. Suche die Abwechslung!**
Seit drei Jahren immer die gleiche Strecke? Langweilig! Probiere doch mal was Neues aus. Schon ein bisschen Abwechslung kann wieder einen Motivationsschub bringen und bringt dich sportlich weiter.

Go for it!
Euer Team Luca & Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN