

# Na! Da war doch was... **SPORT!**

Der Wurm ist drin, der innere Schweinehund ist groß und über die Feiertage gemütlich geworden und es stellt sich die Frage: „Wie kriege ich nur wieder die Kurve zu regelmäßiger Bewegung hin?“

Es kommt immer wieder die Zeit nach schönen und gemütlichen Festlichkeiten mit vielen Leckereien und viel Sitzen und wenn es dann wieder in die Alltagsroutine geht, passen Knopf und Hose nicht zusammen oder zumindest nicht bequem, der Gürtel möchte ein oder zwei Löcher weiter eingehakt werden und der Knopf an Bluse oder Kragen geht gerade mal noch so zu.

Man denkt: „Ich muss jetzt was tun!“ Aber wirklich in die Gänge kommt man auch nicht. Dennoch möchte man auch nicht gleich seine Kleidergröße ändern.



Lassen Sie den Kopf nicht hängen und halten Sie nicht gleich die weiße Fahne hoch, holen Sie sich lieber Unterstützung durch eine persönliche eins zu eins Betreuung durch einen Personal Trainer, um den inneren Schweinehund gewissenhaft und schnell zu besiegen.

Ein perfekt angepasstes individuelles Training macht viel Sinn. Dadurch kommen Sie nicht in einen Zustand der Unterforderung, aber auch nicht in eine extreme Überbelastung, die häufig mit übermotiviertem Start einhergeht. Aber auch falsche Haltung und fehlerhafte Bewegungsausführung können neben Übermüdigungserscheinungen schnell zu Verletzungen und Verspannungen an Muskeln, Bändern und Gelenken führen.

Ein möglicher Kick – Unterstützung durch einen fachlich qualifizierten Personal Trainer nimmt Ihnen die Ausreden weg. Da steht dann jemand an Ihrer Seite, der Sie nach vorne treibt, Ihre eigenen Ziele nicht aus den Augen verliert und Ihre sportlichen Tätigkeiten interessant, abwechslungsreich und ausreichend fordernd plant und Sie begleitet.

**Finden Sie Ihren Weg zum Sport und achten Sie auf eine ausgewogene Kombination aus:**

**AUSDAUER SPORT:** Er dient der Verbesserung Ihres Herzkreislaufsystems und damit einem kräftigen, belastbarem Herzen, niedrigem Blutdruck, Gewichtsabnahme, Senkung des Blutzuckers und weiteren positiven Nebenwirkungen.

**KRAFT UND MUSKELAUFBAU:** Muskeln fördern die Stabilität des Körpers, eine gute Körperhaltung, entlasten Gelenke und Wirbelsäule und schützen Sie vor direkter Belastung beim Gehen, Laufen und Sitzen. Auch ein gesteigertes Selbstbewusstsein geht mit einer guten Körperhaltung einher.

**BEWEGLICHKEIT, KOORDINATION, GLEICHGEWICHT UND REAKTIONSFÄHIGKEIT:** Sie alle spielen eine große Rolle in unseren täglichen Abläufen, machen diese leichter, geschmeidiger und sorgen für fließende Bewegungsabläufe vom Aufstehen bis zum Schlafengehen.



**ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG:** Diese Elemente sind feste Pflichtbestandteile eines jeden Trainings und werden somit auch für das tägliche Leben und den Arbeitsalltag eingeübt.

Der Körper braucht Zeit zu regenerieren und notwendige Energie zu tanken, bevor die nächste Belastung ansteht. Nur so kommen wir nicht zu einem Punkt eines „Burnout-Zustandes“.

Fördern Sie Ihren allgemeinen Fitnesszustand und erreichen Sie Ihre Ziele für das neue Jahr. Bringen Sie Ziele, Wünsche und Realität in Einklang und bleiben Sie dauerhaft aktiv, nur so wird sich dauerhaft eine gute Lebensqualität einstellen und erhalten bleiben.

Unser Körper braucht Bewegung von Kopf (Gehirn) bis Fuß, um ausgeglichener, physisch wie psychisch, besser und länger belastbar zu sein und diesen ausgeglichenen Zustand auch erhalten zu können.

**Na, dann los... lasst uns Bergische wieder fleißig bewegen. Denn auch weite Wege beginnen mit einem ersten Schritt.**

Einen guten und gesunden Start in das neue Jahr wünscht Ihnen



**Master Personal Trainer  
Esther Schittko**

Weitere Infos unter:  
[www.esko-personal-training.de](http://www.esko-personal-training.de)  
Telefon: 022 62 / 69 98 55

Fotos & Text: Esther Schittko

- Computergesteuertes Zirkeltraining
- Gerätetraining + Cardiotraining
- Ernährungsberatung
- Kinderbetreuung
- Reha Training
- Sauna
- Kurse



**Fit-Inn**  
Wermelskirchen  
Burger Straße 28  
42929 Wermelskirchen  
Tel. 021 96 / 88 99 85  
info@fit-inn-wk.de  
www.fit-inn-wk.de

**Eine sportliche Weihnachtszeit  
mit der Familie & Freunden!  
wünscht sportsforcharity**



scannen &  
mehr erfahren

