

# DU BIST GESUND,

... du fit bist!

*Ein Fitnesstraining beinhaltet die Verbesserung der Kraft und Stabilität, der Cardiofitness, die Ökonomisierung der Herzfunktionen sowie eine Optimierung der Funktionsfähigkeit in Bezug auf Stabilität und Mobilität. Dabei deckt ganzheitliche Fitness alle motorischen Fähigkeiten ab (außer die Schnelligkeit). Fitnesstraining führt auch zu mehr Belastbarkeit im Alltag und im Beruf, zu einer besseren Regenerationsfähigkeit und einem besseren Schlaf. Fitness steht somit für eine überdurchschnittlich gute körperliche Verfassung, optimale Gesundheitswerte und Belastbarkeit aufgrund regelmäßigen Trainings. Fit ist somit, wer sich durch körperliches und seelisches Wohlbefinden auszeichnet.*

... du Spaß im Leben hast!

*In die Arbeit, nach Hause, Schlafen und wieder in die Arbeit. So vergehen die Jahre und ehe es realisiert wurde, kommt man an den Punkt, an dem die Frage aufkommt: „Wo bleibe ICH?“ Nur zu leisten und Rechnungen zu bezahlen, ist nicht der Sinn des Lebens. Das Leben ist keine Probeversion. Und neben Arbeit und Familie ist jeder Mensch ein Individuum mit persönlichen Wünschen, Vorlieben und Interessen. Diese müssen für ein erfülltes Leben auch bedient werden. Denn ausreichend Spaß im Leben und das Ausleben von Leidenschaften ist immens wichtig, um jeden Tag mit Optimismus, Motivation und Vorfreude zu beginnen.*

... du leistungsfähig bist!

*Training hat zwei übergeordnete Ziele: Verbesserung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Ersteres wird mit gesundheitsorientierten, zweiteres mit leistungsorientierten Belastungskomponenten erreicht. Im Leistungstraining ist es wichtig zu verstehen, dass dieses die Leistungsperformance im Sport verbessert, aber unter Umständen negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Und zwar in Form von hoher Überlastung, Verletzungen und einem geschwächten Immunsystem. Somit gilt es, in beiden Bereichen den optimalen Kompromiss zwischen Gesunderhaltung und Regeneration, Verletzungsprävention und Performancesteigerung zu erreichen.*

# WENN...

... du zufrieden bist!

Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als was man hat, und mit den gegebenen Verhältnissen (Persönliches, Familie, Arbeit) oder persönlichen Leistungen glücklich zu sein. Das Leben befindet sich dann im Flow. Es gibt keine großen Baustellen; das Leben bietet genug Spaß, Abwechslung, Liebe und Weiterentwicklung. Dafür ist auch ein harmonisches und unterstützendes, persönliches Umfeld wichtig, um im Hier und Jetzt das Leben positiv zu gestalten und zu genießen. Nur zufriedene Menschen können auch andere glücklich machen.

... du gesund bist!

Gesünder als gesund gibt es nicht. Wenn eine gute Gesundheit erreicht ist, ist es das Ziel, sie zu erhalten. Regelmäßige Check-ups und Vorsorgeuntersuchungen sollten absolviert werden. Besonders Männer müssen dazu angehalten werden. Gleichzeitig sollte eine Familienanamnese Aufschluss über mögliche vererbte Krankheiten geben, um darauf mit Verhaltensprävention und Behandlung reagieren zu können. Den perfekten Gesundheits-Status-quo lebenslang zu halten, ist schwierig. Dafür gibt es zu viele Umwelt- und Menscheneinflüsse. Es gilt also, den Körper und die Gesundheit zu beobachten, zu pflegen und zu hüten und adäquat auf Gesundheitsschwankungen zu reagieren.

... du innerlich stark bist!

Fitnessstraining und Sport allgemein hat immer auch etwas mit mehr Zufriedenheit und gesteigertem Selbstvertrauen zu tun. Wenn Menschen realisieren, dass sie ihre gewünschte Körperoptik erreicht haben, ihre bessere Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag spüren und den mentalen und körperlichen Belastungen des Alltags besser entgegen können, steigert das ihr positives Selbstbild und das mündet schließlich in eine innere Stärke (Resilienz). Sport und Fitness sind somit die beste Möglichkeit, sich persönlich positiv weiterzuentwickeln und dadurch stärker und erfolgreicher durch das Leben zu gehen.