

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Jeder Schritt hält fit

„Sie sollten sich mehr bewegen.“ Wahrscheinlich wird dieser Satz täglich millionenfach in Arztpraxen ausgesprochen. Dabei merkt man oft selbst: Früher war man sportlicher, beweglicher, ging vielleicht regelmäßig ins Fitnessstudio oder war öfter mit dem Rad unterwegs. Oder ganz früher, als man verrückt war nach Squash oder Tennis oder noch mit Leidenschaft Fußball gespielt hat. Heute gehören Sie vielleicht zu den Bewegungsarmen, gefährdet von Zivilisationserkrankungen wie - Stopp! Ich will Ihnen nicht drohen, aber auch keine guten Vorsätze wie „ich werde ab sofort jeden Abend eine Stunde joggen“ oder „ich gehe jetzt wieder dreimal in der Woche ins Fitnessstudio“ hören. Bekanntlich ist der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert. Viel erfolgversprechender sind die kleinen Chancen auf dauerhafte körperliche Bewegung in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag: die Treppe statt den Lift benutzen, bei annehmbarem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder, wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nehmen, mal eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Das tut Körper und Seele gut!

Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass über den normalen Tag verteilte Bewegung gesünder ist als intensiver Sport an zwei oder drei Abenden pro Woche. Machen Sie sich zum Motto: Jeder Schritt hält fit.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880