

Ganz besonders im Winter fällt es schwer, sich zum Sport zu motivieren. Umso wichtiger ist es dem inneren Schweinehund energisch entgegenzutreten. Man sollte für sich einen Weg finden, um Sporteinlagen in den Alltag zu integrieren.

Nach einem langen Tag im Homeoffice gehe ich gerne Joggen. Da bekomme ich meinen Kopf frei und komme auch mal an die frische Luft. Das Moselufer eignet sich hier als gute Strecke, auch mitten in Koblenz.

Wenn ich mal etwas zeitiger Schluss machen, kann ich sogar ein paar Sonnenstrahlen erhaschen (Die Sonnenwende ist ja vorbei, jetzt kann man sich auf längere Tage freuen).

Gehe ich nicht Laufen, dann beschäftige ich mich zuhause mit den bekannten Formen und Kraftsport.

Kurze Formen können problemlos in der Wohnung gelaufen werden, bei längeren muss man sich zwischendrin neu-positionieren, aber so behält man sich den Ablauf.

Für den Kraftsport reicht eine Yogamatte und eine Klimmzugstange (Es gibt welche die man einfach in den Türrahmen spannen kann). Zusätzlich motiviert mich ein Tabata- bzw. HIIT-Timer, so bin ich sicher, dass ich alle Übungen ausreichend mache und insgesamt schafft man viel in kurzer Zeit.

Zum Schluss dehne ich mich immer ordentlich.

Hauptsache jeden Tag bewegen ;)

Vincenz