

„Durch Bewegung werden Glückshormone freigesetzt“

Profi-Tipps: Fit ins neue Jahr

SPORT Anlässlich des neuen Jahres verspüren sehr viele ein Bedürfnis nach Veränderung. Sei es schlechte Gewohnheiten abzulegen, oder etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Immer mehr starten etwa mit dem Besuch eines Fitnesscenters. „Eine gute Sache“, ist John Harris Fitnesstrainer Ulrich Steiner überzeugt. „Regelmäßig zu trainieren ist gesund. Immerhin fördert sportliche Betätigung nicht nur das Immunsystem, sondern es werden auch Glückshormone freigesetzt.“

„Ziele sollten konkret definiert werden!“

Um nicht binnen kürzester Zeit die Motivation zu verlieren empfiehlt er: „Generell gilt: Man sollte seine Ziele unbedingt konkret definieren und diese sollten auch messbar sein, um überprüfbar zu sein.“ Er ergänzt: „Wichtig ist dabei, dass die Ziele auch realistisch und



Fotos: John Harris, stock.adobe.com

John Harris Personal-Trainer Ulrich Steiner (Bild unten) hat tolle sportliche Tipps für das neue Jahr.



greifbar sind. Auch im Bezug auf die Zeitangabe.“ Zudem sollten alle Aktivitäten regelmäßig durchgeführt werden um diese langfristig in den Alltag zu integrieren. „Eine gute Planung ist, neben Freunden die einen unterstützen, essenziell.“ Die wichtigste Regel jedoch: „Auf den Körper hören!“



City4U

[facebook.com/city4uat](https://www.facebook.com/city4uat) [instagram.com/city4u_at](https://www.instagram.com/city4u_at) [city4u.at](https://www.city4u.at)