

Unsere Fitnessstipps in der Coronazeit (GK 2 - Sport Q2)

1. The first step is the hardest: Motivation

- Erstelle Dir eine individuelle Playlist mit Musik, die dich motiviert und Dir gute Laune bereitet. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Glückshormone ausgeschüttet werden und Du länger durchhältst!

2. You yesterday vs. You today

- Vergleiche Dich nicht mit anderen, denn verschiedene Faktoren beeinflussen den individuellen Erfolg!

3. Better together!

- Suche Dir jemanden, mit dem du gemeinsam Sport machst. Ihr könnt euch damit gegenseitig motivieren!
- Versuche an einer Challenge teilzunehmen!

4. Consistency is the key!

- Konzipiere feste Zeitpläne für deinen Sport!
- Erstelle einen für dich machbaren Trainingsplan und vergiss die Ruhe Tage nicht! Auch dein Körper braucht mal eine Pause!

5. Fitness is a journey

- Mache Dir bewusst, dass der Erfolg nicht das Ziel ist, sondern viel mehr der Weg und ein Prozess ist, der sich langsam entwickelt
- Setz Dir nicht zu große Ziele! Fang kleiner an und Steiger Dich dann nach und nach! Dadurch wirst Du mehr Erfolgserlebnisse haben!

6. Going for new adventures - Just try it!

- Achte darauf, dass Du Abwechslung in Deinen Plan bringst! Dadurch wird das Training spannender!
- Suche Dir neue Herausforderungen!
- Probiere etwas aus, was Du noch nie getestet hast!

7. Different places - different mindsets

- Sport an der Luft (Inline skaten, Fahrrad fahren, Pokemon go, Geocaching, Cityguides,...)
- Sport drinnen (Spielekonsole mit Sportspielen, Fitnessgeräte, Sport Videos/Challenges,...)
- Bewegung im Alltag integrieren: Nimm die Treppen und verzichte auf den Aufzug!
- Stretch-Routine: Beweglichkeit ist in allen Lebenslagen zu gebrauchen!

8. Try to find alternatives!

- Du willst joggen gehen und es regnet? Habe immer eine Alternative parat!

9. Stay healthy!

- Denke daran genug zu trinken! Auf nüchternen Magen solltest Du nicht trainieren!

- Achte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung!

10. Inspiration and motivation on YouTube or social media

- Unsere Favoriten sind:
 - Chloe Thing (Fitness & Ausdauer)
 - Sascha Huber (Fitness & Ausdauer)
 - Pamela Reif (Fitness & Tanz)
 - Cora Zen Yoga (Yoga)