

Aktives Wohlfühlen: Wie Sport glücklich macht

Ein Baustein für ein glückliches Leben ist unsere Gesundheit. Nachweislich tragen die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung dazu bei. Sport ist gesund, hilft uns besser auszusehen und uns besser zu fühlen. Zeit also, um Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie Sie mit der richtigen Sportart glücklich werden und Ihre Vitalität stärken.

11.11.2013 - von Marc Basiner

Sport nicht nur für die Fitness

Zu einem gesunden und vitalen Lebensstil gehören die richtige Ernährung sowie geistige und körperliche Aktivität. Immer mehr Menschen entdecken Sport nicht nur aus reinen **Fitnessaspekten**, sondern auch als **Glücksmoment**. Im hektischen Alltag ist es besonders wichtig, sich körperlich richtig auszupeinern, Stress und Ärger loszulassen, zu entspannen und sich selbst und seinen Körper wahrzunehmen. Das stärkt nicht nur unser **Körperbewusstsein**, sondern auch unser **Selbstbewusstsein**. Wer sich in seiner Haut wohlfühlt, kann das auch ganz natürlich und selbstverständlich nach außen ausstrahlen.

Auch zahlreiche Unternehmen wie Cewe-Print haben die Wichtigkeit der Gesundheit und Prävention unserer Gesellschaft erkannt. Mit Sponsorings von Verbänden, Vereinen, Sportlern u.ä. fördern Unternehmen wie Cewe-Print aktiv die Sensibilisierung für einen **vitalen Lebensstil**.

Trendsportarten oder Altbewährtes

Das **Aktivitätsangebot** von Vereinen und Fitnessstudios wird jährlich immer größer. Zu den

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/744>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

klassischen Sportarten gesellen sich ständig neue Sportprogramme und Sportsysteme. Denn Sport ist gesund und hilft uns, fit zu bleiben, aber vor allem soll der Spaß am Training nicht zu kurz kommen. Wissenschaftliche Erkenntnisse, kreative Ideen und der Bedarf nach etwas Neuem bringen regelmäßig Trendsportarten wie Speedball, Crossfit, Zumba oder barre concept hervor, um nur einige zu nennen. Aber auch Altbewährtes findet wieder mehr Zulauf. Aus Qigong, Yoga und Pilates hat sich beispielsweise eine ganze Lebensphilosophie entwickelt für einen bewussteren Umgang mit dem Körper und einen entschleunigten Alltag.

Vereine, Kurse und Trainer in nächster Nähe finden

Bei dieser **Angebotsfülle** den passenden Kurs oder Verein und dazu noch mit einem gutem Training in der Nähe zu finden, ist meist schon die erste Herausforderung. Oft hilft es, sich zuerst die Frage zu stellen, was man braucht: Ausgleich, Prävention, Ausdauer, Kräftigung, Wellness? Einen individuellen Trainer oder ein Fitnessstudio? Indoor oder Outdoor? Ruhe oder Power? Wohlfühlen ist auch für den Erfolg beim Training wichtig. Wer sich im Kurs oder im Studio gut betreut und aufgehoben fühlt, vermeidet **Trainingsfrust** und hat auch langfristig Freude am Training.

Fazit: Probieren Sie am Anfang ruhig einiges aus, um sich ein Bild zu machen, bevor Sie sich entscheiden, gerade wenn es um bindende Verträge geht. Oft schärft eine Probestunde auch den Blick dafür, was man für sich selbst von einem Kurs erwartet und was einem selbst wichtig ist, um lange mit Freude zu trainieren.