

## News August 2009

### Die „7 okTraining Anti-Sportmuffel-Tricks“

#### **1. Suche dir die geeignete Sportart für dich!**

ob Laufen, Walken, Tennis, Schwimmen,.... Es sollte dir Spaß machen! Vielleicht sind noch positive Erinnerung an eine Sportart in der Kindheit- dann mal wieder probieren oder Hilfe zum Starten suchen!

#### **2. Beginne sofort!**

Nicht erst morgen, nächste Woche, nächstes Jahr.

#### **3. Wähle eine Sportstätte in der Nähe deiner Wohnung aus!**

Ist der Gang ins Studio jedes Mal mit einer halben Weltreise verbunden, wird die Lust dich schnell verlassen. Kaum beachtet – aber sehr wichtiger Punkt!

#### **4. Plane eine feste Zeite für Sport ein!**

Trage diese Termine in deinen Kalender ein, z.B. montags, mittwochs, freitags von 18 Uhr bis 18.30 Uhr Walking. Unbedingt einhalten - nicht verschieben und gegen anderes austauschen!!

#### **5. Gemeinsam mit Partner oder Freunden Sport treiben!**

Verabrede dich zum Sport – gemeinsam ist man besser motiviert! Kleiner Wink: auch mit Personal Trainer geht´s leichter an den inneren Schweinehund

#### **6. Belohne dich für Erreichtes!**

Wenn du einen bestimmten Zeitraum durchgehalten hast, gönne dir etwas Schönes! Wie wäre es mit einem Besuch in einem Day-Spa oder einem neuen Parfum?

#### **7. Suche die Abwechslung!**

Seit drei Jahren immer die gleiche Strecke? Langweilig! Probiere doch mal was Neues aus. Schon ein bisschen Abwechslung kann wieder einen Motivationsschub bringen.

P.S. ...Sport macht Lust auf Sex!

Körperliche Fitness und regelmäßige Bewegung bringen das Sexualleben in Schwung.

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass durch Sport die sexuelle Leistungsfähigkeit und auch das Vergnügen an Sex angeregt wird.

Na, wenn das nicht Motivation genug ist!

**Go for it!**

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER

MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | WEB [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)