



„Panta rhei!“ – „Alles fließt!“ – „Alles bewegt sich!“ Bewegung bedeutet Leben.

Bleiben Sie Zeit ihres Lebens in Bewegung. Die **Bewegung** gibt uns einen **wichtigen Teil unserer Lebensenergie**. Auch Sie haben ein Recht auf diese Form von Energie. Wie viele Menschen klagen über kalte Hände/Füße und sind ständig müde? Wie viele von ihnen bewegen sich kaum? Tanken Sie regelmäßig diese Bewegungsenergie. Sie fördern dadurch ihren Körper und ihren Geist. Beide entwickeln sich weiter und bleiben nicht stehen!

In unserer stressigen, von sitzender Arbeit geprägten Zeit lässt sich durch zyklische Bewegung, wie Laufen oder Gehen, leichter die seelische Ruhe wieder finden. Die wunderschöne Landschaft lädt zum Genuss der Natur im Wandel der Jahreszeiten ein. Bewegen Sie sich nach Ihrem inneren Gefühl. Am Anfang hilft Ihnen ein Pulsmessgerät, sich selbst zu kontrollieren und besser einzuschätzen. Lernen Sie nach innen zu laufen. Hören Sie auf Ihre Körpersignale. Das ideale Alter zum Beginnen ist um die Lebensmitte, denn Sie können tatsächlich **durch regelmäßige Bewegung 20 Jahre lang vierzig bleiben.**

Wenn Sie über 40 Jahre jung sind, ist es ratsam, vor Beginn Ihres Trainings einen sportmedizinischen Leistungstest zu absolvieren. Es werden die Herz-Kreislauf-Fähigkeiten getestet und Ihnen der Einstieg ins Kreislauftraining erleichtert. Ein Kontrolltermin wirkt oft sehr motivierend.

Die Muskulatur ist unser größtes Organ, das sehr viel Zucker verbrennen kann. Sie vermindern durch **regelmäßiges Muskeltraining** die Nebenwirkungen des Zuckerkonsums.

2 – 3 mal wöchentliches „Durcharbeiten“ aller wichtigen Muskelgruppen, wie es auf unseren Schildern empfohlen ist, schützt Sie wirkungsvoll vor Beschwerden der Wirbelsäule.

Der Mensch wurde nicht ursprünglich für die Sitzposition geschaffen. Einseitige Haltungsmuster führen zu Muskelverkürzungen. Verkürzte Muskeln sind oftmals Ursache von Schmerzen. Durch **regelmäßige Dehnübungen** bleiben Sie - im wahrsten Sinne des Wortes - flexibel.

Eine beispielhafte Trainingseinheit:

- Aufwärmen durch lockeren Lauf – schnelles Gehen
- Leichte Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen, um Verkürzungen zu spüren
- Kräftigung der Muskulatur
- Intensive Dehnung, um die ursprüngliche Länge wieder herzustellen
- Abwärmen durch lockeren Lauf – schnelles Gehen