



Mach es für Dich!

Aufgaben für Deine vierte Woche:

1. Ich habe ja vorhin erklärt, dass es egal ist, welchen Sport Du machst und wo Du ihn machst. Alles ist immer besser, als das NICHTS-TUN. Daher ist Deine Aufgabe eine Bewegungsart für Dich zu finden, die Dir wirklich!!! Spaß macht. Gehst Du gerne Tanzen oder Spazieren? Machst Du lieber morgens Sport oder abends? Lerne Dich auf diesem Gebiet besser kennen. Wer gerne zu Hause Sport macht, findet unter den 1000 Sport-Apps, die es bereits gibt, sicher das Richtige. Das WICHTIGSTE ist nur, dass es DIR SPAß macht! Oder bist Du ein Teamplayer? Möchtest Du Menschen um Dich herum, mit denen Du gemeinsam Sport machst, dann schau doch mal in euer Vereinsverzeichnis.
2. Versuche diese Sportart 3 x / Woche zu machen oder finde unterschiedliche Bewegungsarten und kombinierst sie. Ich versuche abwechselnd Yoga Stretch und HIIT Training zu machen und kann das sehr empfehlen. Eine Sache wird mir oft schnell zu langweilig.
3. Achte auf Deine Bedürfnisse. Tu es FÜR DICH und sei STOLZ AUF DICH, jedes Mal, wenn Du es geschafft hast. Kritisiere Dich nicht, sondern sei liebevoll zu Dir, auch wenn Du noch nicht alles perfekt hinbekommst:

Bewegung ist unsere Natur!