

PRESSEINFORMATION

Mit Motivation zu mehr Lebensqualität

Der Sommer steht vor der Tür, doch die Fitness hält noch Winterschlaf? Wie der Spaß am Leben dank Sport nicht auf der Strecke bleibt, erfuhrt die Vereinigung clubfreier Golfspieler e.V. (VcG) von Michael Kleist. Der Personal Trainer verrät, wie sich der innere Schweinehund überlisten lässt.

Wiesbaden, 16. Juni 2015. Jeder kennt, nicht nur zum Jahreswechsel, die vielen guten Vorsätze, häufig sportlicher Natur, die man schnell fasst und fast ebenso schnell wieder über den Haufen wirft. Dass Sport und Bewegung wichtig sind, ist heutzutage allgemein bekannt, doch: Zu schlechtes Wetter, zu viel Arbeit, zu große Müdigkeit – Gründe für den gemütlichen Fernsehabend finden sich viele. Wie gefährlich die körperliche Inaktivität ist, weiß Personal Trainer Michael Kleist: „In jungen Jahren sind die Folgen noch nicht spürbar, aber ab 50 Jahren rächt sich der Bewegungsmangel: Krankheiten und der Verlust der Mobilität schränken dann häufig die Lebensqualität ein, deshalb sollte man vorher aktiv werden. Wer gesund lebt und regelmäßig trainiert, lebt auf lange Sicht besser!“

Schritt für Schritt optimiert

Häufig scheitert das sportliche Vorhaben an einem zu hoch gesetzten Ziel: „Viele möchten zu viel und das zu schnell“, so der 39-Jährige. „Wenn ich als Untrainierter übermorgen beim Marathon starten oder als Golfeinsteiger gleich den Turniersieg holen möchte, sind das definitiv unerreichbare und dadurch demotivierende Ziele.“ Sinnvoller ist es, sich kleine, möglichst konkrete Etappenziele zu überlegen, die Mut auf mehr machen. „Als Golfeinsteiger sollte ich mir erstmal vornehmen, regelmäßig zu trainieren und dann die Platzreife anpeilen, bevor ich Größeres plane“, so Kleist, der selbst Golfer und Golf-Physio-Trainer ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Aktivität für Herz und Kreislauf in der Woche, also 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag. Zusätzlich sollte an zwei oder mehr Tagen in der Woche Krafttraining für alle großen Muskelgruppen stattfinden. „Das ist natürlich die Idealvorstellung und hört sich erstmal unheimlich viel an“, so Kleist. „Aber schon leichte, regelmäßige Bewegungseinheiten sind gut und viel effektiver als das Nichtstun oder die gelegentliche, totale Verausgabung. Es hilft, klein anzufangen, zum Beispiel statt des Aufzugs die Treppe zu nehmen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder in der Mittagspause spazieren zu gehen. Das ist für viele schon eine Herausforderung.“ Die Bedeutung des Krafttrainings werde oft unterschätzt, dabei lasse sich auch dieses für jedermann unkompliziert realisieren, so der Experte: „Liegestütze, Kniebeugen und weitere Übungen sind, zum Beispiel mit Fitness-DVDs und -Apps, einfach auch zu Hause durchführbar.“

Der eigene Antrieb entscheidet

Wichtig ist, den Anfang zu wagen und herauszufinden, welche Bewegung und Sportart einem gefällt. Hat man den Start geschafft, sind Fortschritte und Spaß die beste Motivation. „Wenn ich merke, dass sich meine Fitness steigert, bin ich glücklich und bewege mich gern“, so Kleist. Unabhängig von der Sportart sind die bewusste Entscheidung, der eigene Antrieb und Wille, sich zu bewegen, ausschlaggebend für das Durchhalten: „Egal ob Ermunterung, Drohung oder Belohnung – alles, was von außen kommt, wirkt weder stark noch nachhaltig“, weiß der Personal Trainer. „Wenn ich nicht selbst von der Sache überzeugt bin, bringt es nichts, wenn mir ein Trainer den Sport aufzwingt!“ Die Bewegung sollte keine lästige Pflicht sein, sondern ein natürlicher Teil des Alltags. Dies klappt, wenn die Aktivität Spaß macht, der Sport einen festen Platz im Tages- oder Wochenablauf erhält und mögliche Hindernisse minimiert werden. „Sportambitionierte sollten sich ein motivierendes Umfeld schaffen, zum Beispiel ein Fitness Studio nah der Arbeitsstätte suchen, um nach Feierabend gleich sporteln zu können, sowie sich selbst Anreize durch kleine Belohnungen geben und sich ausmalen, wie sie sich fühlen werden, wenn sie ihr Ziel erreicht haben“, so Kleist.

Auf Bewegung programmiert

Der Personal Trainer empfiehlt, Freunden von dem sportlichen Vorhaben zu erzählen und sich, zum Beispiel über die Online-Community der VcG, Mitstreiter zu suchen. „Gemeinsames Training motiviert und macht Spaß. Der innere Schweinehund lässt sich viel leichter bezwingen, wenn man ihm gemeinsam gegenübertritt“, weiß der Personal Trainer. „Manchmal torpediert der Lebenspartner die sportlichen Ambitionen, macht sich lustig, ist vielleicht auch neidisch auf den sportlichen Ehrgeiz des anderen. Dann kann es helfen, ihn einzubeziehen und zusammen Aktivitäten auszuprobieren.“ Sportarten wie Walking, Tanzen oder der Trendsport Golf sind ideal für Paare und können neuen Schwung in die Beziehung bringen. „Unabhängig von der Spielstärke und Fitness können Partner beim Golfen problemlos miteinander auf die Runde gehen. Ob Platzreife-Kurs, die erste erfolgreiche Golfrunde, das erste Turnier, die Entscheidung für eine Club-Mitgliedschaft oder für das clubfreie Golfen mit der VcG: Gemeinsame Ziele und Unternehmungen schweißen zusammen.“ Und wenn der Antrieb mal fehlt, rät der Experte: „Motivationstiefs kennt jeder. Wichtig ist es, aktiv zu bleiben und sich selbst auf Bewegung zu ‚programmieren‘. Sport gibt neue Energie, hält Körper und Geist in Schwung und ist für ein erfülltes, langes Leben einfach unerlässlich!“

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Befragter Experte:



Michael Kleist, Personal Trainer, Ernährungsberater, Golf-Physio-Trainer, Golf-Fitness-/Senso-Trainer mit dem Schwerpunkt: Biomechanics & Fitness, Fitnesstrainer A & B Lizenz,
Kontakt: Tel. 0151-46624521,
Mail: michaelhamburg@msn.com, www.michaelkleist.de

Weitere Informationen zur VcG unter: www.vcg.de



Folgen Sie uns auch auf Facebook: www.facebook.com/vcg.de

Ihr Pressekontakt bei der VcG:

Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun

Imke Ulrich

Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de Fon 0611 34104-36 | E-Mail: iu@vcg.de

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG) ist mit über 23.000 aktiven Mitgliedern (Stand: 31.12.2014) der größte Golfverein Deutschlands. Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet der Verein ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen mehr als 730 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein rund 22 Millionen Euro (Stand: 31.12.2014) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.