Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 12.04.2014 floatend Uhr | Christian Schröder

You are your own gym

Fitnessstudios waren gestern. Wer regelmäßig seinen Körper trainieren will kommt auch ohne Muckibude aus. "Fit ohne Geräte" oder "You are your own gym“ heißen Trainingsprogramme, die nur mit dem Eigengewicht des Körpers arbeiten. Das reicht von einfachen Liegestützen bis zu relativ akrobatischen Übungen. Aber man braucht eigentlich nie mehr als einen Tisch oder einen Stuhl - und natürlich den eigenen Körper.

Weltmeister im Bodybuilding wird man damit zwar nicht, aber es regelmäßig Fitnesstraining geht eigentlich ziemlich gut. Vor allem, weil ich es einfach zu Hause machen kann. Ich bin eben mein eigenes Fitnessstudio. Anstatt irgendwelche Gewichte zu bewegen, merke ich: Ich muss MICH selber bewegen. Das ist beim Sport so…aber wahrscheinlich bei JEDER Veränderung, die ich in meinem Leben erreichen will.

Christian Schröder, Aachen

Copyright Vorschaubild: Public Domain CCO (Pixabay)