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 | 08.01.2020 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

# Neue Reize - neuer Trainingsplan

Beim Pumpen braucht es Abwechslung. Wenn ich einen guten Trainingsplan habe, dann achte ich darauf, neue Sachen reinzubringen. Ich bin gut darin, ich weiß das. Ich meine, ich arbeite ja auch im Fitnessstudio. Egal ob du, ich oder Arnold, Es gilt für alle: Immer mal wieder was neues ausprobieren, neue Reize setzen. Sonst "schlafen die Muskeln ein“. Wer mehr Muskeln haben will, muss sein Training immer wieder verändern, auf sich hören und seinen Körper hören, um sich dann zu verbessern. Ich habe ne Zeit lang immer nur das gleiche trainiert. Immer wieder Klimmzüge. Das ist nicht nur langweilig, meine Muskeln sind eingeschlafen, und ich auch.
Ich habe das erst letztens gemerkt! Jetzt probiere ich neue Sachen aus! Kurse im Gym, Trainings draußen an der Uni im Team. Jetzt läufts wieder richtig nice beim Training und ich bin motiviert! Bei meinem Glauben ist das irgendwie auch so! Zumindest bei mir. Ich muss neue Sachen ausprobieren, neue Leute kennenlernen und versuchen auch mal anders mit Gott zu reden. Nicht nur als Gebet zu festen Zeiten, zum Beispiel vielleicht einfach mal als kleines "Danke“ an Gott, oder so. Ich selbst finde die frage die Frage, bin ich Christ auch krass. ich bin halt noch auf einer Entdeckungsreise. Und da bin dann echt froh, wenn ich neue Reize bekomme.
Simon Zalandauskas, Lemgo