

Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Fitness?

Lange Zeit brauchte sich die Menschheit keine Gedanken über ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu machen. Diese wurde Tag für Tag trainiert: Wasser musste am Brunnen geholt werden, Wege wurden grösstenteils zu Fuss zurückgelegt, Bauten mit blosser Muskelkraft erstellt, Wäsche am Bach geschrubbt etc. Die Menschen waren von früh bis spät in Bewegung. Wie sieht der Tagesablauf heute aus? Wie oft sind Sie in Bewegung, beanspruchen Ihre Muskeln? Wie viele Stunden pro Tag sitzen Sie vor dem Computer oder Fernseher, wie viele Stunden im Auto oder Zug?

Fitness ist als Begriff nicht klar definiert und kann unterschiedlich interpretiert werden. Ergänzend zur körperlichen Betätigung kann auch geistiges Wohlbefinden und gesunde Ernährung mitgemeint sein. Was bedeutet Fitness für Sie? Oder passend zum Jahresthema des KFB SGA: Welche Art BeWEGung macht Ihnen Freude? Wie beWEGlich fühlen Sie sich ... in Ihrem Körper, in Ihren Gedanken? Welchen Stellenwert haben Entspannung und ausgewogene Ernährung in Ihrem Leben?

Wir haben nur einen Körper, unser Leben lang. Diesem Körper Sorge tragen, beWEGt durchs Leben gehen, sich beWEGen lassen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn die Motivation zu mehr BeWEGung fehlt, physische und psychische Trägheit Überhand nehmen?

- ✿ Was brauche ich, um körperlich und geistig beWEGlich zu bleiben?
- ✿ Wo kann ich trotz körperlichen Einschränkungen etwas für meine Gesundheit tun?
- ✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, mehr BeWEGung in meinen Alltag zu integrieren?
- ✿ In welchen Momenten fühle ich mich fit und voller Energie?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihr Leben in BeWEGung kommt, Sie sich beWEGen lassen und kraftvoll auf dem WEG des Lebens unterwegs sein können.