



Mein Sport

Zugegeben - es ist doch meist der innere Schweinehund, der zuerst sportlich besiegt werden muss. Ist dieser Kampf erst einmal gewonnen, zeigt sich schneller als zunächst gedacht, der Spaß an der Sache. Denn auch wenn Winston Churchill mit seiner Devise "No Sports" ganz gut durchs Leben kam, so waren seine Figur und Fitness, naja, sagen wir es ganz ehrlich, doch eher bescheiden. Gerade jetzt, zum Frühjahr, ist genau die

richtige Zeit, den Körper mal wieder herauszufordern. Gerade aus dem Skiurlaub gekommen? Dann erst recht. Der Körper wurde bereits aus dem Winterschlaf geweckt - genau hier kann man perfekt anknüpfen. Aber auch ohne voriges Ski-Erlebnis lohnt es, die müden Muskeln mal wieder ein wenig zucken zu lassen. Denn wenn schon beim Treppensteigen die Puste wegbleibt oder das Tragen der Einkaufstüten zur eigenen olympischen Herausforderung mutiert, schreit der

Körper nach mehr Fitness. Das weiß auch Wolfgang "Schibby" Przybylski vom Club Eichenhof in Harburg und Club CCM in Maschen: "Es geht nicht darum gleich Bäume auszureissen. Vielmehr geht es darum, Schritt für Schritt sein eigenes gestecktes Ziel zu erreichen." Und das kann bereits mit dem regelmäßigen Joggen oder Fahrradfahren beginnen. Einmal die Woche ist gut - dreimal die Woche natürlich besser.





Noch besser lässt sich die Fitness natürlich an der Seite eines ausgebildeten Trainers aufbauen. Ganz gleich ob "am Gerät" oder im Kurs "Bauch-Beine-Po" - die Möglichkeiten hier sind schier unendlich. Apropos Bauch-Beine-Po: Die Zeiten, in denen dies der einzige Kursus im Fitness-Club war, sind auch längst vorbei. Vielmehr spielt die Gesundheit eine immer entscheidende

Rolle. Morgens nach dem Aufstehen Rückenschmerzen? Während der "Rückenfitness" wird die Wirbelsäule wieder in Form gebracht - und das im wahrsten Sinen des Wortes. Auch Yoga und Pilates sind mittlerweile aus den Kurs-Plänen nicht mehr wegzudenken. Und wer ein wenig mehr Power verlangt, der ist beim Spinning, Push & Pull, oder dem Complete Body Work-Out perfekt

aufgehoben.

Wenn Winston Churchill das alles gewusst hätte, er hätte vielleicht die Zigarre gegen eine Hantel eingetauscht...

club&eichenhof **club&ccm**
sports&more sports&more
Harburg · Bremer Strasse 320 · Tel. 040 / 760 30 53 Maschen · Unner de Bult 29 · Tel. 04105 / 830 33



