

Hallo Sportsfreund,

toll, dass du es bis hier hin geschafft hast. Du bist gerade auf dem richtigen Weg, denn der erste Schritt kostet meist die größte Überwindung. Deshalb, herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle.

Meist nimmt man sich doch eine ganze Menge vor und hält das dann 6-8 Wochen durch, bis man dann wieder abbricht. Warum: Viele haben den Willen etwas zu verändern, wissen aber nicht wie sie es erreichen sollen. Wenn man das Ziel kennt, braucht man nur noch den Weg zu finden, mit dem man für sich selbst das erreicht, was man sich als Ziel gesetzt hat. Doch daran scheitern die meisten Personen bereits: Sie haben keine klaren Ziele!

Wenn du bereits ein Ziel haben solltest, dann ist das super, aber nimm dir doch bitte die zwei Minuten, um überprüfen zu können, ob du noch etwas verbessern kannst.

Wenn du dir noch nicht so sicher sein solltest, ob du jetzt damit anfangen möchtest dann lies dir jetzt im Folgenden durch, an welchen Punkten die meisten erfolglosen Menschen scheitern. Dein Erfolg beginnt immer im Kopf.

Die 7 Ausreden erfolgloser Menschen

Keine Zeit fürs Training

Mal ganz ehrlich: Wie viel Zeit verbringst du vor dem Fernseher oder mit deinem Handy? Wie viel Zeit verbringst du vor dem Computer. Oder mit anderen unnötigen Beschäftigungen wie stundenlang auf Facebook die Zeit totzuschlagen. Wenn du mal darüber nachdenkst, tun sich die meisten Zeitfenster schnell auf. Man sollte sich nur die Frage stellen: Wie wichtig ist mir mein Körper, meine Gesundheit, mein Wohlbefinden.

Eine tolle Strategie lautet: Kombiniere die Dinge, die dir Freude bereiten mit dem Sport. Vielleicht kannst du ja einen nicht-virtuellen Freund zum Sport mitnehmen und anschließend noch eine Weile zusammensitzen.

Es hilft manchmal den Sport fest in deinen Terminplan einzubauen. Wichtig ist jedoch, dass man sich an diesen Plan hält. Die Empfehlungen für das tägliche Mindestmaß an Bewegung gehen oft weit auseinander. Letztendlich kommt es jedoch darauf an, dass man überhaupt Sport treibt. Man muss einfach anfangen.

Ich bin zu erschöpft

Klar gibt es Tage, an denen man müde und erschöpft von der Arbeit kommt und sich am liebsten einfach nur noch auf die Couch legen möchte. Nach 8 Stunden Arbeit sitzend vorm Computer ist das

aber auch kein Wunder! Wie soll denn der Kreislauf dabei in Schwung kommen? Nach der harten Kopf-Arbeit gibt es nichts Besseres als sich zum Sport zu begeben und einfach mal abzuschalten. Du wirst schnell feststellen können, dass dein Kreislauf relativ schnell in Schwung kommen wird und Müdigkeit auch gar kein Thema mehr für sein wird.

Schlechtes Wetter

Wir Kampfkünstler haben den Nachteil, dass wir diese Ausrede nicht haben. Da wir in unserer Schule trainieren kommt diese Ausrede überhaupt nicht in Frage. Also worauf wartest du ?

Sport ist langweilig

Hast du schon einmal Kampfkunst oder unsere Fitnesskurse ausprobiert? Hast du schon einmal in der Gruppe trainiert? Alleine für dich beim Miami Boxen, oder doch in der Gruppe – egal was du bevorzugst, es ist für jeden etwas dabei. Informiere dich über unser Kursangebot und sicher dir noch heute dein kostenloses Probetraining. Informiere dich über unser Kursangebot und lass dich bitte vor Ort beraten. Wir werden dir die richtigen Kurse empfehlen, damit du deine Ziele auch erreichen kannst.

Du wirst es nicht bereuen. In angenehmer Atmosphäre lässt es sich gleich viel besser trainieren als alleine in einem Fitnessstudio.

Ich weiß nicht, welchen Sport ich treiben soll

Kein Problem. Hast du schon einmal eine Kampfkunst, oder unsere Fitnesskurse ausprobiert. Die Möglichkeiten sind da. Du musst Sie nur nutzen. Besuche uns in unserer Akademie und lerne die Vielfältigkeit kennen, die dir unsere Kurse bieten. Ausprobieren – Kein Problem zusammen mit unseren Trainern werden wir den richtigen Kurs für dich finden! Wenn du erst einmal den richtigen Kurs für dich gefunden hast, brauchst du keine Ausreden mehr. Fernseher und Computer wollen



keine Rechtfertigung warum du sie immer seltener einschaltetest. Aber wichtig ist, dass du den ersten Schritt machst. Vereinbare jetzt einen Termin zum kostenlosen Probetraining. Wir freuen uns bereits auf dich.

Meine Lieblingsserie läuft im Fernseher

Ernsthaft? Dank Amazon Instant Video und Maxdome kannst du bestimmen, wann du deine Serie sehen möchtest. Du willst den Sport verschieben, da deine Serie zu dieser Stunde läuft? Tut mir leid aber diese Ausrede ist nicht nur veraltet, sondern zeugt einfach nur von Faulheit. Vielleicht überlegst du dir gerade schon die nächste Ausrede. –Lass es! Investiere deine Zeit lieber sinnvoll. Vielleicht denkst du schon länger darüber nach etwas für deine Fitness zu tun- Tage, Wochen sogar Monate - hättest bereits damals den ersten Schritt getan, hättest du bereits einiges erreichen können. Wenn du deinen Erfolg weiterhin hinauszögern möchtest, kannst du wieder in dein gewohntes Muster zurückfallen und dir an Silvester wieder vornehmen, nächstes Jahr etwas für deinen Körper zu tun.

Aber das Training ist so anstrengend

Das stimmt! Und das ist ja auch gut. Wäre das Training nicht anstrengend, dann wäre es auch nichts wert. Aber das ist nicht nur im Sport so, sondern auch im Alltag oder Beruf. Körper und Geist wachsen mit der Herausforderung, denn plötzlich stellt man fest, dass der Trainingszustand oder die Kenntnisse noch nicht ausreichend sind, um das angestrebte Ziel erreichen zu können.

Man kann sich jetzt für den leichten angenehmen Weg entscheiden oder für den harten steinigen Weg. Doch ohne Anstrengung gibt es keinen Lohn. Wenn man sich erfolgreiche Sportler oder Führungskräfte von erfolgreichen Unternehmen anschaut, dann wird man feststellen können, dass dies auf harter Arbeit beruht.

Wenn gar nichts mehr geht, wie es manchmal passiert,



OMNIS

KAMPFSPORT  AKADEMIE

*wenn der Weg nurmehr steil den Berg heraufführt,
wenn der Beutel leer ist und Schulden dich drücken,
wenn du Sorgen hast und diese zu Hauf,
dann gönn dir eine Rast, aber gib nicht auf!*

*Das Leben läuft seltsam auf verschlungener Bahn,
wie jeder am eigenen Leib spüren kann,
Manch üble Wendung wie später erkannt ,
mit etwas Geduld sich zum Guten gewandt.*

*Gib nicht auf, geht es manchmal auch nicht mehr voran,
weil schon der nächste Streich dich zum Sieg führen kann,*

*Erfolg ist Pleite von der anderen Seite,
silbrig das eine und grau das Zweite,
und nie kannst du sagen wie nah du schon bist,
näher vielleicht als du selbst es siehst,
drum kämpfe und lass dich jetzt nicht unterkriegen.*

*Wenn du jetzt nicht aufgibst,
dann wirst du siegen!*

Mit sportlichen Grüßen

Dein Omnis Team

