

GET FIT FOR LIFE



ENGLISH

Staying fit is something that many people fortunately strive for. Some want to stay fit to look good, others want to feel good and still others just want to stay healthy for a long time.

Contrary to what many people think, fitness does not just mean training your muscles and endurance, but working on yourself on a holistic level so that you and your body are never the problem in your life, but an opportunity. Being fit means being fit for life and being prepared in every way so that you are ready for anything that life throws at you.

This also applies to physical fitness. Nowadays, there is a widespread misconception that you are fit if you build up a lot of muscle and go jogging now and then. Interestingly, the exact opposite is the case. The modern gym culture that is widespread among almost young people today leads to anything but no physical fitness. Of course, it is important to have healthy basic muscles. But on the one hand, that's not all you need to have a fit body, and on the other hand, the way muscles are trained today is usually more harmful than beneficial to the body. Regularly lifting heavy weights not only damages the joints in the long term and increases the risk of injury to tendons, ligaments and muscles, but also causes the body to become stiff and immobile. This sport, which is often done out of a desire to emulate certain ideals of beauty rather than to stay fit, has nothing to do with real fitness.

Physical fitness in terms of exercise is made up of the so-called 5 physical abilities of humans. These include strength, endurance, speed, flexibility and coordination. In order to be physically fit, all of these abilities should be trained and a certain understanding and access to one's own body developed. This includes not only physical exercise, but also a healthy diet and a few other aspects. In addition to the area of physical fitness, fitness in general is much more than just exercising, it means taking full responsibility for

your own health and well-being and constantly making holistic efforts and improving yourself in order to be able to deal with everything that can happen to you in life.

“Being fit means being fit for life and being prepared in every way so that you are ready for anything that life throws at you.”

TOBIAS MUNK

WERDE FIT FÜR DAS LEBEN



DEUTSCH

Fit zu bleiben ist etwas, wonach glücklicherweise viele Menschen streben. Manche wollen fit bleiben, um gut auszusehen, andere wollen sich gut fühlen und wieder andere wollen einfach lange gesund bleiben.

Entgegen der Meinung vieler Menschen bedeutet Fitness nicht nur, seine Muskeln und Ausdauer zu trainieren, sondern auf ganzheitlicher Ebene an sich zu arbeiten, damit man und sein Körper nie das Problem in seinem Leben sind, sondern eine Chance. Fit zu sein bedeutet, fit fürs Leben zu sein und in jeder Hinsicht vorbereitet zu sein, damit man für alles bereit ist, was das Leben einem entgegenwirft.

Das gilt auch für die körperliche Fitness. Heutzutage ist der Irrglaube weit verbreitet, dass man fit ist, wenn man viel Muskulatur aufbaut und ab und zu joggen geht. Interessanterweise ist das genaue Gegenteil der Fall. Die moderne Fitnessstudio-Kultur, die heute unter fast jungen Menschen weit verbreitet ist, führt zu allem anderen als zu keiner körperlichen Fitness. Natürlich ist es wichtig, eine gesunde Grundmuskulatur zu haben. Aber zum einen ist das nicht alles, was man braucht, um einen fitten Körper zu haben, und zum anderen ist die Art und Weise, wie Muskeln heute trainiert werden, für den Körper meist eher schädlich als förderlich. Regelmäßiges Heben schwerer

Gewichte schädigt auf Dauer nicht nur die Gelenke und erhöht die Verletzungsgefahr an Sehnen, Bändern und Muskeln, sondern führt auch dazu, dass der Körper steif und unbeweglich wird. Mit echter Fitness hat dieser Sport, der oft eher aus dem Wunsch heraus betrieben wird, gewissen Schönheitsidealen nachzueifern, als fit zu bleiben, nichts zu tun.

Die körperliche Fitness im Sinne von Bewegung setzt sich aus den sogenannten 5 körperlichen Fähigkeiten des Menschen zusammen. Dazu zählen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination. Um körperlich fit zu sein, sollten all diese Fähigkeiten trainiert und ein gewisses Verständnis und Zugang zum eigenen Körper entwickelt werden. Dazu gehört nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch eine gesunde Ernährung und noch ein paar weitere Aspekte. Neben dem Bereich der körperlichen Fitness ist Fitness im Allgemeinen viel mehr als nur Sport zu treiben, es bedeutet, die volle Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und sich ständig ganzheitlich anzustrengen und zu verbessern, um mit allem, was einem im Leben passieren kann, umgehen zu können.

“Fit zu sein bedeutet, fit fürs Leben zu sein und in jeder Hinsicht vorbereitet zu sein, damit man für alles bereit ist, was das Leben einem entgegenwirft.”