

Vorwort

Als ich vor Jahren mit Fitness begonnen habe, waren meine Ziele rein gesundheitlicher Natur. Wer kennt das nicht? Im „gesetzten“ Alter zwickt es überall ein bisschen, der Stoffwechsel verändert sich und die Muskeln bilden sich langsam zurück.

Durch Klaus Ragg, Fitnesstrainer und eine Legende im Bereich Bodybuilding, lernte ich meinen Körper neu kennen. Mit jedem kleinen Erfolg wuchs mein Ehrgeiz. Mittlerweile ist Fitness aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie wurde zu meiner Lebenseinstellung, die ich euch nahebringen möchte.

Fitness und richtige Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

Der Begriff „Fitness“ stammt aus dem Englischen und heißt nichts anderes als „tauglich“ oder „fähig“. Fitness hat viele Facetten und steht für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und zu guter Letzt für die Koordination. Sport und Fitnesstraining verhelfen dir im Allgemeinen zu einer besseren Gesundheit, gleichzeitig steigert Fitness dein Wohlbefinden.

Bei der Durchführung von Fitnessübungen bringst du Körper und Geist in Einklang. Durch eine sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Fitnessübungen, wirst du im Alltag leistungsfähiger und kannst den Belastungen, die dir im Alltag begegnen, besser standhalten.

Von daher liegt es mir sehr am Herzen, dir bewusst zu machen, dass du nur einen Körper zu Verfügung hast. Hast du den einmal ruiniert, musst du für den Rest des Lebens mit den Folgen leben. Fitness ist dabei nur ein Schlüssel zu einem besseren, gesünderen Leben, ein zweiter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Vorwort

Als ich vor Jahren mit Fitness begonnen habe, waren meine Ziele rein gesundheitlicher Natur. Wer kennt das nicht? Im „gesetzten“ Alter zwickt es überall ein bisschen, der Stoffwechsel verändert sich und die Muskeln bilden sich langsam zurück.

Durch Klaus Ragg, Fitnesstrainer und eine Legende im Bereich Bodybuilding, lernte ich meinen Körper neu kennen. Mit jedem kleinen Erfolg wuchs mein Ehrgeiz. Mittlerweile ist Fitness aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie wurde zu meiner Lebenseinstellung, die ich euch nahebringen möchte.

Fitness und richtige Ernährung sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

Der Begriff „Fitness“ stammt aus dem Englischen und heißt nichts anderes als „tauglich“ oder „fähig“. Fitness hat viele Facetten und steht für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und zu guter Letzt für die Koordination. Sport und Fitnesstraining verhelfen dir im Allgemeinen zu einer besseren Gesundheit, gleichzeitig steigert Fitness dein Wohlbefinden.

Bei der Durchführung von Fitnessübungen bringst du Körper und Geist in Einklang. Durch eine sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Fitnessübungen, wirst du im Alltag leistungsfähiger und kannst den Belastungen, die dir im Alltag begegnen, besser standhalten.

Von daher liegt es mir sehr am Herzen, dir bewusst zu machen, dass du nur einen Körper zu Verfügung hast. Hast du den einmal ruiniert, musst du für den Rest des Lebens mit den Folgen leben. Fitness ist dabei nur ein Schlüssel zu einem besseren, gesünderen Leben, ein zweiter ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.