

Motivations Adventskalender

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, sein Fitness-Level zu halten, es ist aber nicht einfach, vom Sofa runter zu kommen, den „Inneren Schweinehund“ zu überwinden und sich gerade jetzt, in der dunklen Jahreszeit zum Sport zu motivieren.

Um es Ihnen zu Hause leichter zu machen, den Weg zu uns zu finden, haben wir hier für Sie eine Sammlung von 24 Motivations-Sprüchen und Zitaten zusammengestellt.

Alle Sprüche sind bei uns im Studio bis zu den Festtagen aufgehängt.

Wir freuen uns, wenn Sie es schaffen, sich durch die Kälte und den Winter durchzuringen, um bei uns zu trainieren. Vielleicht finden Sie für sich Ihren eigenen, persönlichen Spruch oder haben uns noch einen, den wir gerne noch in unsere Sammlung aufnehmen.

Natürlich gibt es jeden Tag auch eine kleine Überraschung oder ein Angebot, es lohnt sich – also, los geht' s:



<p>Dein Körper kann alles schaffen! Es ist nur dein Geist, den du überwinden musst.</p>	<p>Es ist egal, wie langsam du vorankommst, du überrundest noch immer jeden auf dem Sofa.</p>	<p>Kleine Schritte sind besser als gar keine Schritte.</p>	<p>Du bist nur ein Training von guter Laune entfernt.</p>
<p>Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast. (Jim Rohn)</p>	<p>Wenn du heute aufgibst, wirst du nie wissen, ob du es morgen geschafft hättest.</p>	<p>Das Leben beginnt außerhalb der Komfortzone!</p>	<p>Zähle nicht jede Runde. Sorge dafür, dass jede Runde zählt.</p>
<p>Gib das was dir wichtig ist, niemals auf, nur weil es nicht einfach ist. (Albert Einstein)</p>	<p>Du kannst immer noch besser werden. (Tiger Woods)</p>	<p>Sei stärker als Deine stärkste Ausrede!</p>	<p>Heute ist ein guter Tag, um dich selbst herauszufordern.</p>
<p>Dein Körper verdient es, gesund und fit zu sein.</p>	<p>Nur kein Workout ist ein schlechtes Workout.</p>	<p>Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel Zeit, die wir nicht nutzen. (Seneca)</p>	<p>Selbst ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt.</p>
<p>Fit zu sein ist kein Ziel, es ist eine Lebenshaltung.</p>	<p>Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen. (Cicero)</p>	<p>Wie lange du auch läufst - du schlägst alle, die zu Hause bleiben.</p>	<p>Es wird nicht leichter. Es wird besser.</p>
<p>Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.</p>	<p>Trainiere, weil du deinen Körper liebst...</p>	<p>Heute tue ich, was andere nicht tun, also kann ich morgen etwas erreichen, was andere nicht können. (Jerry Rice)</p>	<p>Wenn Du etwas erreichen willst, was Du noch nicht hast, musst du etwas tun, was du noch nicht getan hast.</p>