

Frühling macht Lust auf Bewegung

24.03.2009, 12:06 | Sport

Pressemitteilung von: *Old-Q GmbH, Köln*



Frühling ? die richtige Zeit, um in Bewegung zu kommen!

Bewegungsimpulse geben auch Impulse für das Leben. Wer sich bewegt, kann auch etwas in sich bewegen, etwas in Gang bringen, damit es wieder gut läuft. „Flüssiges Wasser wird nicht schal, und in einer Türangel nisten keine Holzwürmer“, sagt eine chinesische Weisheit. Bewegung hält gesund. Sind Sie auch mit dem Vorsatz in das neue Jahr gestartet, sich viel mehr zu bewegen? Brauchen sie noch einen Anstoß, um damit zu starten? Dann lesen Sie, was die Sportwissenschaftlerin und Gesundheitsmanagerin Doris Laugwitz über ein Lauf-Training mit Herz und Verstand schreibt, was sie Joggen empfiehlt und welche Tipps gegen Bewegungslosigkeit sie hat. Hier ein kleiner Appetit-Happen aus ihrem Artikel „Lebens-Laufen“, den Sie in unserem Online-Magazin weitsichtig finden:

„Es geht um wesentlich mehr als um Sport, um mehr als Raus-aus-dem-Auto-und-rennen-und-verschwitzt-wieder-rein-ins-Auto. Es geht um Bewegung und es geht vor allem um Sie, um die Gestaltung Ihres Lebens und in welchem Umfang, mit welchem Tempo, in welcher Zeit und mit welcher Qualität Sie sich bewegen wollen. ... Laufen hat viele Qualitäten: Hetzen, rennen, schlurfen, taumeln, flitzen, schleichen, tippeln, gleiten, eilen, hasten, sprinten, tänzeln, traben, joggen. Probieren Sie diese Qualitäten einfach aus und entscheiden Sie, mit welchem Gefühl und mit welcher Geschwindigkeit Sie unterwegs sein wollen. Entdecken Sie Ihr individuelles Schneckentempo. Langsames Laufen ist wirklich eine Kunst. Oder drücken Sie auf die Tube und stoppen Ihren persönlichen Streckenrekord. Rennen Sie, was das Zeug hält. Reflektieren Sie, was in Ihnen in Bewegung kommt.“

Welche persönlichen Entwicklungen durch Bewegung ausgelöst werden können, erfahren Sie auch im Gespräch mit dem Aikido-Meister Dirk Kropp, der seit fast 25 Jahren in Köln eine der größten Aikido-Schulen Deutschlands leitet. Anlässlich der Veröffentlichung seines neuen Buches „Aikido – Die friedfertige Kampfkunst zur Persönlichkeitsentfaltung“ (erschienen im Kösel-Verlag) sprachen wir mit ihm über seine Methode, Aikido zu üben. Sein Wahlspruch lautet „Wir haben so wenig Zeit, wir müssen sehr langsam vorgehen.“ In diesem Gespräch erläutert er, wieso sich die Selbstverteidigungskunst Aikido ganz besonders dazu eignet, einen bewussteren Umgang mit Stress und angstmachenden Lebenssituationen einzüben und Gelassenheit, Standfestigkeit, ökonomische Bewegung und Willensstärke zu entwickeln. Hier ein kurzer Auszug aus dem Artikel:

„Bei einem körperlichen Angriff üben wir gerade, gelassener zu bleiben und immer weniger unter Stress zu geraten. Stress hat ja viele Auslöser. Der meiste Druck, der im Alltag entsteht, kommt von anderen Menschen. Was wir hier üben

ist, den verschiedensten Menschen – auch unter schwierigen Bedingungen – mit Ruhe zu begegnen. .. Wir leben in Mustern, die uns prägen und die wir natürlich auch ins Training mitbringen. Da ist gerade das Training ein idealer Rahmen, um sich selbst anzusehen, sich hinterfragen und gegebenenfalls ändern zu können. Hier lernt man so zum einen das Handwerk, wie man sich schützen kann, aber vor allem macht man die Erfahrung, dass die alten Muster heute nicht mehr berechtigt sind.“

Beide Artikel finden Sie im Online-Portal Old-Q.de – Reif für die Zukunft gleich auf der Startseite unter www.old-q.de

Portrait

Das Online-Portal Old-Q.de – Reif für die Zukunft informiert zu Gegenwarts- und Zukunftsthemen und präsentiert Selbständige und Kleinunternehmen, die Klasse statt Masse anbieten.

News-ID: 294232 • Views: 192 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/294232/Fruehling-macht-Lust-auf-Bewegung.html>