

**WARUM
REGELMÄSSIG
SPORT
ZU
TREIBEN?**



MASTER IGOR

**Hier sind 5 Gründe,
regelmäßig in Bewegung zu
bleiben oder sich zu
bewegen!**



1. Das ideale Körpergewicht halten



2. Stärkung des Immunsystems



3.

Seltener auftretende Zivilisationskrankheiten



4.
Stärkung des
Bewegungsapparats
+
Unfallverhütung



**5.
Bessere Psyche,
bessere Laune,
besserer Umgang mit
schwierigen Situationen**



Er gewann einen Überblick über sein Leben, über seine Probleme.

Er stellte fest, dass seine "Probleme" keine Probleme mehr waren, sondern Chancen und Herausforderungen, um weiterzukommen.

Bewegung soll ein Gefühl von Freiheit und Entspannung, Glück, Freude und Erfüllung sein.

Das könnte der Hauptgrund sein, damit anzufangen!

Alles andere kommt automatisch dazu.

Master Igor