



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Fit im Herbst!

5 Gründe für Sport im Herbst



Unbeständiges Wetter und weniger Tageslicht sorgen oft dafür, dass wir unser sportliches Engagement auf ein Minimum reduzieren und es uns lieber zu Hause auf dem Sofa gemütlich machen. Dabei ist es gerade jetzt besonders wichtig in Bewegung zu bleiben. Wieso? Das erfährst du jetzt:

1. Abwehrkräfte stärken 💪

Das wohl wichtigste Argument auch im Herbst noch Sport an der frischen Luft zu treiben ist: Wir können auf diese Weise unser Immunsystem stärken. Wer sich viel draußen aufhält, wird meist weniger krank. Wichtig: Der Körper sollte niemals auskühlen. Setze auf Funktionskleidung und den klassischen Zwiebellook. Wer in der Dunkelheit unterwegs ist, sollte leuchtende Farben und Reflektoren tragen.

2. Gemäßigtere Temperaturen ☀️

Im Sommer lockt uns zwar die Sonne nach draußen, doch je höher die Temperaturen desto stärker wird das Herz-Kreislauf-System beim Sport belastet. Ein bedeckter Himmel und moderate Temperaturen sind dagegen die idealen Trainingsbedingungen – erst recht für Anfänger.

3. Gute Laune Kick 😊

Sport im Freien hebt die Stimmung und ist ein gutes Mittel gegen Herbstdepressionen und Novemberblues. Bei der Bewegung werden jede Menge Hormone ausgeschüttet – von Dopamin über Serotonin bis hin zu Endorphinen.

4. Herbstlandschaft genießen 🍂

Bunte Blätter, goldgelbe Felder, tief stehende Sonne – der Herbst hat viele schöne Seiten. Das tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut und ist wie ein kleiner Urlaub vom Alltag.

5. Vorfreude aufs Sofa 🛋️

Was gibt es Schöneres, als es sich ausgepowert auf dem Sofa gemütlich zu machen? Zusatzeffekt: Durch die Bewegung werden alle Körperteile gut durchblutet und mit Wärmeenergie versorgt und wir fühlen uns wohlig warm.

Na dann mal los 💪🍁😊

Auf deine Gesundheit! 🧘

Deine



Anja Flessa