



Wir müssen wieder lernen, Bewegung in unseren Alltag zu integrieren – viele Probleme wären mit gesunder Bewegung und präventivem Training vermeidbar oder reduzierbar.

FIT DURCH DEN WINTER

JEDE BEWEGUNG IST BESSER ALS KEINE BEWEGUNG!

Die Tage werden wieder kürzer und auch Corona-bedingt zieht es uns vermehrt in die eigenen vier Wände. Wie man sich auch im Winter fit und gesund hält und wie man durch bewusste Bewegung Krankheiten vorbeugt weiß Gernot Schweizer. In seinem Therapiezentrum in Salzburg sieht der Physiotherapeut und Trainer täglich viel zu viele junge Menschen, die durch Bewegungsmangel Degenerationserscheinungen und Krankheiten, wie Bandscheibenvorfälle und Gelenkprobleme aller Art, entwickeln. Auch Konzentrationsprobleme, Lernschwächen und Demenz können die Folge sein. Diese verursachen nicht nur physische und psychische Belastungen, sondern führen auch zu sozialpolitischen und finanziellen Problemen – die mit gesunder Bewegung und präventivem Training vermeidbar oder reduzierbar wären.

„Jeder einzelne in unserer Gesellschaft muss Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen“, ist der ehemalige Trainer von Ski-Star Marcel Hirscher überzeugt. „Wir müssen wieder lernen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und es unseren Kindern vernünftig vorleben.“ Unter dem Motto „Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung“ gibt Gernot Schweizer Tipps und Ratschläge – wir präsentieren Ihnen hier eine Auswahl, die Sie leicht in den Alltag integrieren können:

Benützen Sie die Treppe anstatt des Lifes. Fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen, oder tragen Sie Ihre Einkaufstasche auch mal zu Fuß nach Hause. Lassen Sie das Auto stehen, gehen Sie kleine Wege zu Fuß. Machen Sie beispielsweise einen Spaziergang ins Restaurant. Nützen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang in der frischen Luft und legen Sie Bewegungspausen in Ihren Büroalltag ein, so oft wie möglich! Machen Sie sich den Wald

zu Ihrem Fitnessstudio. Mit ein bisschen Fantasie wird der Baumstamm zum vielseitigen Trainingsgerät und nebenher zum Erlebnisparcours für Ihre Kinder. Bereiten Sie sich mit einem ausgeglichenen Krafttraining auf Ihre Lieblingssportart (wie zum Beispiel Skifahren) vor, um Verletzungen vorzubeugen. Mit ein paar kleinen Hilfsmittel wie einem Ball oder Wasserflaschen, die als Hantel verwendet werden können, macht das Fitnessstraining auch zu Hause Spaß. Zur Steigerung der Leistungs- und Merkfähigkeit: kombinieren Sie einfache sportliche Bewegung mit Denkarbeit.



BEWEGUNG!



„WO ANDERE AUFGEBEN, FANGEN WIR AN“

Gernot Schweizer, Inhaber von „Schweizer Therapie & Training“ ist Physiotherapeut, Ausbilder, Vortragender und Keynote-Speaker zu Gesundheitsthemen. Sein erstes Buch „Bewegung – Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“ erschien im Herbst 2019.

Er ist Trainer und betreute unter anderem Marcel Hirscher neun Jahre lang bis zu seinem Rücktritt, sowie zahlreiche andere Spitzensportler. Auf sein besonderes Know-How vertrauen seit Jahrzehnten neben Weltklasseathleten auch Hobbysportler und Rehabilitationspatienten. Denn sein Motto lautet, „Wo andere aufgeben, fangen wir an.“ Gernot Schweizer lebt und arbeitet in Salzburg.

KONTAKT & INFORMATIONEN

SCHWEIZER THERAPIE & TRAINING
SCHWARZENBERGPROMENADE 22A, 5026 SALZBURG
T +43 662 6217 69
www.teamschweizer.at