

„Authentisch sein ist eine
wahre Kunst des Lebens“

Wissenswertes

Ein Hoch auf den Sport

Alle Muskeln, die der Mensch nicht bewegt, bildet der Körper zurück. Falls wir sie zu einem späteren Zeitpunkt benötigen, ist dies oft mit Schmerzen und übermässiger Anstrengung verbunden. Schon aus diesem Aspekt heraus lohnt es sich, Sport zu treiben.

Kombiniert mit einer vitalen Ernährung dankt es unser Körper mit einer tollen Figur und einer starken Ausstrahlung.

Was passiert beim Sport?

Im Inneren werden beim Sport Seele und Geist ausgeglichen. Klare Gedanken, eine wohlige Ruhe oder auch eine starke Kraft in sich zu spüren, zeigt sich als Ergebnis von regelmässigem Sport. Man fühlt sich gut.

Es muss ja nicht gleich Leistungssport sein - sich sportlich in seiner Freizeit zu betätigen, reicht aus.

Beim Leistungssport jedoch arbeiten die Sportler intensiv an sich, nicht nur äusserlich, sondern auch im Innern. Verletzungen entstehen dabei, um zu erkennen, wie das maximale Potential aus dem Sportler herausgeholt werden kann. Ich möchte hier Thomas Kaczmarek als löbliches Beispiel nennen. Trotz Rückschläge geht er konsequent seinen Weg weiter.



Neuigkeiten

Thomas Kaczmarek wird erneut deutscher Vizemeister im Beach-Volleyball

Ich begleite Thomas Kaczmarek alias Kacze mit meinen Energien seit ein paar Jahren. So steckt hinter dem energy42-Aufdruck auf seiner Mütze mehr als ein Werbelaufen für meine Sache. Gemeinsames Durchstehen von Höhen und Tiefen gehören genauso dazu. Rückblickend auf die Saison, die mit einer Verletzung für Kacze gestartet hat, freut es mich daher umso mehr, ihn auf dem Treppchen der Deutschen Meisterschaften zu sehen.

Durch Verletzungen wird man bekanntlich reifer. Kacze ist der beste Beweis dafür. Denn erfolgreich kann man nur mit spielerischem Können in Verbindung mit mentaler Stärke sein. Und das ist ihm bei den deutschen Meisterschaften gelungen.

An seiner Seite spielte Jonathan Erdmann.
Herzlichen Glückwunsch Euch beiden!

Nachdenkliches

*Du musst nicht die ganze Treppe sehen,
nimm nur die erste Stufe.*

Martin Luther King Jr.