

# **Trainingsmotivation (Video)- Ab ins GYM!**

Heute mal wieder absolut keine Lust aufs Training? Solche Tage hat jeder. Mal sind wir leistungsfähiger, mal weniger. Das soll aber keine Ausrede sein, um das Training ausfallen zu lassen. Das Training beginnt bereits im Kopf. Ohne die richtige psychische Einstellung werden wir auch im Gym keine Leistung bringen. Auch, wenn wir im Gym in erster Linie unseren Körper trainieren - ohne starken Geist hat dieser auch keine Lust.

Wie heißt es so schön? In einem starken Körper wohnt auch ein starker Geist. Man muss ihn nur finden und ihm vielleicht mal einen ordentlichen Tritt in den Allerwertesten verpassen, damit er in die Gänge kommt. Dieses Video hilft auf jeden Fall schon einmal dabei, den Geist aus dem Bett zu zerren.

Jetzt liegt es an Ihnen den Weg ins Gym anzutreten!