

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/117451/3218736> abgerufen werden.



Muskelkater vs. Schweinehund - FitX gibt dem inneren Kampf zwei Gesichter (VIDEO)

07.01.2016 - 10:25 Uhr, FitX Deutschland GmbH

Essen (ots) - Alle Jahre wieder das gleiche Spiel. Motivation ist zu Neujahr in aller Munde und allen Medien. Der Druck, gute Vorsätze zu fassen und in die Tat umzusetzen, geht einher mit hohen Erwartungen. Doch was darauf folgt, ist zumeist das große Nichts. Fehlende Konsequenz ersetzt die freudige Entschlossenheit. Statt dem Muskelkater wird der innere Schweinehund gepflegt.

Die stark expandierende Fitnessstudiokette FitX hat es sich zum Ziel gemacht, Menschen nicht nur zum Sport zu bringen, sondern sie auch dauerhaft in Bewegung zu halten. In der Kampagne "Muskelkater vs. Schweinehund" lässt FitX deshalb die wohl bekanntesten Testimonials der Fitnessszene gegeneinander antreten und macht damit Motivation für alle greifbar.

Die lieben guten Vorsätze

Nach Silvester soll nicht mehr geraucht, gesünder gegessen und mehr Sport getrieben werden. Das klappt meistens für einige Wochen oder sogar Monate, eine dauerhafte Änderung der alten Gewohnheiten tritt aber selten ein. Die sich einstellende Motivationslosigkeit wird gerne in einem fiesem Geschöpf personifiziert: dem Schweinehund. Er ist ein richtig gemeines Tier, das gute Vorsätze sabotiert. Es verleitet zum Laster, feiert die Trägheit und flüstert dem Sport-Motivierten stets verlockende Sätze ins Ohr: "Du brauchst heute nicht zum Training zu gehen. Auf der Couch ist es doch viel gemütlicher."

Nur innere Motivation ist echte Motivation

Doch wie kann der innere Schweinehund bekämpft werden? Sich selber bewusst zu machen, welche Ziele man wirklich erreichen möchte, ist Voraussetzung für die Motivation. Gute Vorsätze, die nur auf Wunsch anderer beschlossen werden, sind wahres Futter für den Schweinehund. Handelt man jedoch aus eigenem Antrieb, hat man gute Chancen, die Trägheit langfristig zu besiegen.

Klare Ziele und ein einfacher Plan sind essenziell für Erfolg im Sport

Wie kann der innere Schweinehund bekämpft werden? Sich messbare Ziele zu setzen, ist ein erster Schritt. Eines könnte z. B. lauten: "Ich möchte bis Ende Juni fünf Kilo Körpergewicht abnehmen." Ist das Ziel festgelegt, sollte ein Plan geschmiedet werden, mit dem es erreicht werden kann.

Für den Anfang reicht es, einfache Grundsätze in konkreten Handlungen festzulegen. Der Vorsatz "mehr Sport" kann in feste Trainingszeiten übersetzt werden, z. B. dreimal wöchentlich zu einer festen Uhrzeit. Der Startschuss für eine "gesündere Ernährung" könnte sein, anstatt einer ganzen Flasche nur noch ein Glas Limonade pro Tag zu trinken. Fachwissen in Ernährung und Sport sind dafür also nicht unbedingt notwendig. Wenn solche konkreten Handlungen zur Gewohnheit werden, kommt und bleibt die Motivation ganz von allein, erst recht, wenn sich erster Erfolg einstellt.

Muskelkater vs. Schweinehund - wie funktioniert dauerhafte Motivation?

In seiner groß angelegten Kampagne zu Jahresanfang lässt FitX den Schweinehund als Symbolfigur der Trägheit gegen den Muskelkater als personifiziertes Erfolgsindiz gegeneinander antreten. Ziel ist es, den inneren Kampf, den jeder auszutragen hat, in den Fokus zu rücken und dadurch ein stärkeres Bewusstsein für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Antrieb zu schaffen. FitX scheut sich nicht, diese Herausforderung auf den Punkt zu bringen und bietet mit seinem Angebot konkrete Unterstützung an.

In Videos und Interviews entfacht FitX seinen Markenclaim "FOR ALL OF US" mit emotionalem Feuer. Hier werden Geschichten von Mitarbeitern, Mitgliedern und Sportlern erzählt, die zeigen, dass Fitness für viele schon lange mehr ist als nur Sport.

Pressekontakt:

FitX Deutschland GmbH
Unternehmenskommunikation
Frau Saskia Spada
Stoppenberger Str. 61
45141 Essen
Tel.: 0201 8067457-62
Mail: presse@fitx.de

Originaltext:
newsroom:
RSS:

FitX Deutschland GmbH
<http://www.presseportal.de/nr/117451>
http://presseportal.de/rss/pm_117451.rss2