



Marathon für den Kopf

SportSpar.de gibt guten Vorsätzen die zweite Luft

Eilenburg, im Februar 2021. Gewicht verringern, Muskeln aufbauen, Kondition verbessern: Gute Vorsätze drehen sich laut [Online-Umfrage](#) von Statista bei fast der Hälfte aller Deutschen um Sport. Die größte Hürde beim Umsetzen sportlicher Vorhaben zeigt sich auf der Langdistanz, dem Durchhalten. Ob Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Aerobic – dauerhafte Erfolge brauchen Zeit und ringen fortwährend mit den alten Gewohnheiten. Eiserner Wille, anhaltende Motivation und klare Zielvorstellungen zählen in diesem Kampf zu den Erfolgsgaranten. Wie Selbstoptimierende 2021 für sich als Punktsieg gegen den inneren Schweinehund verbuchen, wissen die Sportexperten von [SportSpar.de](#).

Alles reine Kopfsache

Ziele für das neue Jahr kommen an Silvester noch leicht über die Lippen. Sportliche Vorhaben fliegen jedoch schnell über Bord, wenn bequeme Verhaltensweisen sie torpedieren. Nur [jede/r Fünfte](#) hält gute Vorsätze bis zum Ende durch. 10 Kilo Gewichtsabnahme, definierte Bauchmuskeln oder der erste Marathonlauf verlangen nach Strategien und Trainingsplänen. So gelingt es:

1. Ziel und Zeitraum festlegen
2. Das Erfolgserlebnis visualisieren
3. Sich Hürden bewusst werden
4. Umgang mit Hindernissen definieren

Ziele brauchen eine eindeutige Formulierung. Sie müssen angemessen, realistisch und attraktiv sein. Ein klar umrissener Zeitraum von Start bis Ende sowie die eindeutige Messbarkeit der Ergebnisse bilden den Rahmen des Projekts.

Positiv Aufladen

Wer von heute auf morgen alles verändert, läuft Gefahr, sich zu verzetteln und in Stolperfallen zu tappen. Es gilt, den Sport peu à peu in den Alltag zu integrieren und erste Erfolge bewusst wahrzunehmen. Erreichbare aber anspruchsvolle Zwischenziele wirken motivierend. Getreu dem Motto „mit kleinen Schritten dem Ziel näher kommen“. Wer sich den Grund für das sportliche Treiben immer wieder klar vor Augen führt, bleibt engagiert und empfindet Vorfreude statt Entbehrung. Der innere Antrieb, den eigenen großen Wunsch zu realisieren, entpuppt sich als kraftvoller Motor. Die Vorstellung positiver und schöner Auswirkungen des Tuns setzt zusätzliche Kraft frei. Tagebuch schreiben hilft, Fortschritte zu erkennen und sich guter Erfahrungen zu erinnern. Wer beispielsweise eine Marathonstrecke meistern möchte, belohnt sich bei jedem erreichten Zwischenziel, jedem 5- oder 10-km-Intervall mit einem schönen Erlebnis oder einem neuen Outfit. Krankheiten, Reisen oder Feierlichkeiten grätschen in den Zeitplan. Ein extra Maß an Disziplin und Flexibilität beugen dem Schlendrian vor. Es geht um das eigene Ziel – also zählt nur: Dranbleiben!

Über SportSpar.de

Gegründet 2010, entwickelte sich die Sportspar GmbH beständig und organisch wachsend zu einem der führenden deutschen Online-Outlets für Sportbekleidung. Geschäftsführer Jevgenij und Aleksandr Borisenko setzen für ihr Erfolgskonzept auf den Verkauf von Vorjahreskollektionen namhafter Markenhersteller. Preisgünstige Trikots, Sneaker, Poloshirts und Co. finden über den Onlineshop SportSpar.de ihren Weg zu qualitätsbewussten Schnäppchenjägern. Am

Pressekontakt

Marius Nürnberg & Jörg Wiedebusch • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-29 • Mail: nuernberg@borgmeier.de



Standort Eilenburg bei Leipzig stapeln sich auf 12.000 m² Lagerfläche über 15.000 Markenartikel. Mehr als 80 Mitarbeiter geben Restposten durch den bundesweiten und internationalen Versand eine zweite Chance. Mehr Informationen auf www.SportSpar.de

Pressekontakt

Marius Nürnberg & Jörg Wiedebusch • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-29 • Mail: nuernberg@borgmeier.de