

Mehr Bewegung im neuen Jahr

SportSpar.de stärkt die Motivation, 2023 sportliche Vorsätze zu verfolgen

Eilenburg, im Januar 2023. Zum Jahreswechsel fassen viele Menschen gute Vorsätze, um ihr Leben im neuen Jahr zu verbessern. Laut [Online-Umfrage](#) von Statista stehen gesunde Ernährung und Sporttreiben dabei ganz vorne. Fast die Hälfte der befragten Deutschen möchte sich mehr bewegen. Ob Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Fitnesstraining – beim Durchhalten physischer Vorhaben spielt auf der Langdistanz die psychische Stärke eine zentrale Rolle. Dauerhafte Effekte brauchen Zeit und ringen fortwährend mit alten Gewohnheiten. Eiserner Wille, anhaltende Motivation und klare Zielvorstellungen zählen in diesem Kampf zu den Erfolgsgaranten. Wie Selbstoptimierende den inneren Schweinehund besiegen und ihre sportlichen Ziele für 2023 erreichen, wissen die Experten von [SportSpar.de](#).

Der Kopf entscheidet

Ein Drittel der Deutschen formuliert Vorsätze für das neue Jahr. In silvesterlicher Sektlaune kommt noch leicht über die Lippen, was ein bis zwei Wochen später schon schwerer fällt. Nur [jede/r Fünfte](#) hält seine Vorhaben auf Dauer durch, denn sie fliegen schnell über Bord, wenn Bequemlichkeit Einzug hält. 10 Kilo Gewichtsabnahme, muskulöse Strandfigur oder der erste Marathonlauf verlangen nach Strategien und Trainingsplänen. Die Chance auf Erreichbarkeit steigt, wenn Ziele angemessen, realistisch, attraktiv gewählt und eindeutig formuliert sind. Ein klar umrissener Zeitraum von Start bis Ende sowie die genaue Messbarkeit der Ergebnisse bilden den Rahmen des Projekts.

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

Kontinuierliche Schritte

Getreu dem Motto „mit kleinen Schritten dem Ziel näher kommen“ gilt es, den Sport peu à peu in den Alltag zu integrieren und erste Resultate bewusst wahrzunehmen. Erreichbare aber anspruchsvolle Zwischenziele wirken motivierend. 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. Angehende Marathonisten belohnen sich beispielsweise bei jedem erreichten Zwischenziel, jedem 5- oder 10-km-Intervall mit einem schönen Erlebnis oder einem neuen Outfit. Natürlich behindern Krankheiten, Reisen oder Feierlichkeiten den Zeitplan, aber ein extra Maß an Disziplin und Flexibilität beugt dem Schlendrian vor. Umso besser, wenn aktive Mitstreiter ähnliche Ziele verfolgen und an diese erinnern, sollte sich Lustlosigkeit einstellen. Zusammen fällt es leichter.

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,

Pressekontakt

Claudia Bendrat & Jörg Wiedebusch • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-27 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de



Poloshirts und Co. finden über den Onlineshop SportSpar.de ihren Weg zu qualitätsbewussten Schnäppchenjägern. Am Standort Eilenburg bei Leipzig stapeln sich auf 12.000 m² Lagerfläche über 15.000 Markenartikel. Über 100 Mitarbeitende geben Restposten durch den bundesweiten und internationalen Versand eine zweite Chance. Mehr Informationen auf www.SportSpar.de

Pressekontakt

Claudia Bendrat & Jörg Wiedebusch • Borgmeier Public Relations • Rothenbaumchaussee 5 • 20148 Hamburg •
Tel.: 040/4130 96-27 • Mail: wiedebusch@borgmeier.de