

Selbstdisziplin und Motivation haben, auch dann zum Training zu kommen, wenn der innere Schweinehund sie eigentlich nicht gehen lassen will.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wenn die Kunden alles von der Krankenkasse bezahlt bekommen, der Druck bzw. der Wille zum Training zu kommen, doch recht schnell abflaut. Wenn man sich hingegen selbst etwas geschaffen hat, dann belohnt man sich auch ganz anders.

Was raten Sie Einsteigern?

DOMBROWSKI: Einsteigern rate ich, sich in unserem Beratungsgespräch umfassend darüber zu informieren, wie ein gut gemachtes Bewegungstraining auszusehen hat und diejenigen, die noch zögerlich sind, sollten auch unsere ärztlichen Trainingsberatungen oder Vorabklärungen nutzen.

Häufig sind Einsteiger bei uns auch Personen, die in ihrem Leben generell noch wenig Kontakt mit Sport hatten. Denen kann

ich nur raten, keine allzu große Erwartungshaltung auf schnelle Erfolge aufzubauen – vor allem zu realisieren, dass man ein Bewegungstraining langfristig und nachhaltig angehen muss. Die Effekte stellen sich in der Regel erst nach sechs bis zwölf Monaten ein. Wer da der Meinung ist, dass er mit einem Probetraining oder einem Training einmal im Monat seine Trainingsziele erreichen kann, der erleidet ganz klar auch Schiffbruch in dem Vorhaben, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Haben Sie einen abschließenden Satz für unsere Leser?

DOMBROWSKI: Die Gesundheit ist wie das Salz: Man bemerkt nur, wenn es fehlt.

Vielen Dank für das Gespräch.

➔ **progesund**
Engelplatz 8, 07743 Jena
Tel.: 03641-699430
www.progesund-jena.de



Gesund essen – bewusst genießen

ZUM GESUNDHEITSTAG AM 13. FEBRUAR haben Interessierte die Möglichkeit, sich kostenlos von Experten rund um das Thema Ernährung zu informieren und Alltags-tipps für eine bewusste und genussvolle Ernährung einzuholen.

Ist natürlicher Zucker gesünder als Haushaltszucker? Ist light immer kalorienarm? Je mehr Vitamine, desto besser. Dunkle Schokolade ist gut für das Herz. Es gibt viele Fragen und viele Antworten, Mythen rund um das Thema Ernährung. In den letzten Jahrzehnten haben sich vielfältige Ernährungsformen herausgebildet, regelrechte Esskulturen sind entstanden. Wer behält da eigentlich noch den Überblick? Was ist gut für mich?

Eine vollwertige, ausgeglichene Ernährung ist die Basis für eine gesundheitsfördernde Lebensweise. Sie beeinflusst direkt unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und somit unsere Gesundheit. Darüber hinaus wirkt sich die Ernährung direkt auf unsere Leistungsfähigkeit und unsere Entwicklung aus. Vor diesem Hintergrund lädt die Friedrich-Schiller-Universität Jena gemeinsam mit dem Universitätsklinikum am Samstag, den 13. Februar 2016 zum **6. Gesundheitstag** in das Hörsaalgebäude auf dem Ernst-Abbe-Campus, Carl-Zeiss-Straße 3, ein. Ganz nach dem Motto »EinMahlens der Ernährung. Gesund essen. Bewusst genießen.« erwartet die Besucher ab 10 Uhr ein vielfältiges Veranstaltungsangebot

mit lehrreichen Vorträgen sowie Informations- und Beratungsständen. Bis 14 Uhr haben die Gäste die Möglichkeit, sich umfassend über unterschiedliche Themen zu informieren, ihren Gesundheitszustand testen zu lassen und verschiedene Ernährungsweisen von Veganer bis zum Flexitarier kennenzulernen.

Ergänzt wird der 6. Gesundheitstag durch aufschlussreiche Vorträge, unter anderem von Frau Dr. Dawczynski vom Institut für Ernährungswissenschaften der FSU Jena. Mit einem in das Programmheft integrierten Gesundheitspass können sich die Anwesenden bei zahlreichen kostenlosen Gesundheitschecks untersuchen lassen, um den Stand ihres körperlichen Wohlbefindens in Erfahrung zu bringen.

Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei, für das kulinarische Erlebnis ist gesorgt.

➔ **6. Gesundheitstag der FSU Jena und des Universitätsklinikums**
13.02.2016, 10-14 Uhr,
Ernst-Abbe-Campus,
Carl-Zeiss-Straße 3

www.gesundheitstag.uni-jena.de


progesund
Kraft Ausdauer Ernährung

10%
NEUSTARTRABATT
bis 31.1.2016

ERREICHEN SIE IHRE ZIELE
MIT UNSEREM NEUEN
GESUNDHEITSKONZEPT
PROGESUND

progesund Silke Dombrowski
Engelplatz 8 • Postcarré • 07743 Jena • ☎ 03641 699 430