

GESUND UND GLÜCKLICH AUCH OHNE STUNDENLANGES TRAINING

Kraftlabor
Functional Fitness



Foto: David Niosi, fotogramma.ch

Wenn wir gesund sind, fällt es leichter glücklich zu sein. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer hat einmal gesagt: «Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses.» Es lohnt sich also, zur Gesundheit Sorge zu tragen. Leider liessen die medizinischen Fortschritte die Gesellschaft etwas achtloser werden. Es herrscht der Irrglaube der unbegrenzten medizinischen Möglichkeiten. Wenn wir ein gesundheitliches Problem haben, dann wird es wohl eine anschlagende Therapie, ein wirkungsvolles Medikament oder ein passendes Implantat geben. Sinnvoller sind vorbeugende Massnahmen, denn diese sind weitaus billiger als teure Krankenbehandlungen. Wie sehen diese aus? Mehr auf sich achtgeben, sich ausgewogen ernähren, regelmässig bewegen und Freude am Leben haben!

An Bewegung fehlt es dem 37-jährigen Stephan Keller nicht. «Ich trainiere, seit ich denken kann», sagt er. Sport ist Stephans grosse Leidenschaft. Er trainiert 3- bis 4-mal die Woche im eigenen Kraft- und das Functional- Training. Im Sommer kommt noch Beachvolleyball hinzu. Zwischen den Trainings macht der Polysportler noch eine lockere Cardio-Einheit auf dem Crosstrainer oder auf den Inline-Skates. Und was macht ihn glücklich? «Wenn ich Menschen zu mehr Bewegung animieren und zu einem gesünderen Leben verhelfen kann». Im Training aus ihnen das

Optimum herausholen und sie auf dem Weg zum Ziel begleiten, das gibt ihm Erfüllung. Mit nur wenigen Minuten pro Tag können wir viel für unsere Gesundheit tun, sagt der Functional-Trainer aus Winterthur, der über diverse Sport-Ausbildungen und Diplome verfügt. Es muss nicht ein stundenlanges Workout sein – ein Fitnesstraining von 10 Minuten pro Tag reicht durchaus. Ganz nach der Devise: Nichts übertreiben, auf den Körper hören, sich bewusst Zeit lassen und geniessen. Ein nachhaltiges, aber wenig zeitaufwendiges Fitnessprogramm mit schnell sichtbaren Erfolgen macht Spass. Und sollte trotzdem einmal die Motivation fehlen? In solchen Situationen hilft ein Austausch mit Gleichgesinnten. Dann: Sich nicht ablenken lassen! Das Mobile Phone bleibt am besten in der Sporttasche oder ausser Sichtweite. Auch zu lange Trainingspausen sollten vermieden werden.

Stephan bietet sowohl online als auch offline ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm an. Was heisst das konkret? Die Formel lautet: 80% Ernährung, 20% Bewegung und 100% Fokus und Unterstützung. Sein Programm dauert 21 Tage, kann aber verdoppelt werden. Die Teilnehmenden – egal ob Anfänger oder Profisportler – werden via Zoom betreut und gemeinsam an ihr Ziel herangeführt. Im Unterschied zu YouTube kann der Trainer korrigierend eingreifen. Auf ihrer Plattform stehen über 100 Rezepte, Mindset-Trainings und Workout-Videos zur Verfügung.

Der Hauptfokus liegt auf einem nährstoffreichen und ausgewogenen Frühstück. Im Anschluss folgt während 10 Minuten ein intensives Workout, das den Stoffwechsel anregt. Während des Tages wird auf eine ausgewogene proteinreiche Ernährung geachtet. Auch wenn im Wohnzimmer trainiert wird, kommt ein gewisses «Wirkgefühl» auf. Diese zielorientierte Trainingsmethode hat vielerlei Vorteile: Zeitersparnis und Unabhängigkeit, denn das Training ist sowohl im Alltag als auch im Urlaub möglich. Dann die Verbindlichkeit, wird doch täglich per E-Mail an das Workout erinnert. Nach 21 Tagen ist der Erfolg offenkundig: Die Teilnehmenden fühlen sich wohler, schlafen besser, haben reinere und schönere Haut und mehr Energie. Die Lust auf Süsses oder Fast Food ist verschwunden. Dafür sind Gewichtsreduktion und Muskelaufbau sichtbar.

Weitere Angebote:

Outdoor Functional Groupfitness, Sportmassagen und Vitality Flossing. Einmal jährlich organisiert Stephan sogar ein Fit-Camp auf Fuerteventura.

STEPHAN KELLER

Functional Training und Therapie

 www.kraftlabor.ch

 info@kraftlabor.ch

 [_stephankeller](https://www.instagram.com/_stephankeller)

 079 769 20 92