

# Frühsport ist der beste

## LadyFit bietet Vormittags-Sport an

**KAPPELN** Simone, Marion und Brigitte vom „Lady Fit“ in Kappeln favorisieren den Sport am Vormittag. Die begeisterten Frühsportlerinnen laden ein, es einfach mal zu versuchen. „Sport schafft gute Laune, weil körpereigene Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet werden. Wenn man morgens trainiert, hat man den ganzen Tag über etwas davon“, sagt Marion. Auch wenn man reichlich unausgeschlafen und übermüdet mit dem Training beginnt, fühlt man sich unbeweglich und unfit, so sei man danach mit Sicherheit hellwach. Wer sich überwindet, den Tag mit Sport zu beginnen, der wird mit einer ganzen Reihe positiver Veränderungen belohnt, sind die drei Frauen überzeugt. „Auch wenn der Gedanke an eventuell noch früheres Aufstehen am Anfang vielleicht etwas abschreckend wirkt, es lohnt sich wirklich, und ausprobieren kann man es schließlich mal“, rät Trainerin Brigitte – seit Beginn des Jahres die „Neue“ im Team von „Lady Fit“. Brigitte hat im „Lady Fit“ immer schon gerne und regelmäßig Sport getrieben - seit Sommer des letzten Jahres ist sie ausgebildete und qualifizier-



Sind vom Frühsport überzeugt: Simone, Marion und Brigitte vom „Lady Fit“ in Kappeln.  
Foto: Kasischke

te Pilates-Trainerin. „Ich freue mich, meine Begeisterung für den Sport nun als Trainerin weitergeben zu dürfen sowie mein Wissen anwenden zu können, um Menschen fit zu machen und für sportliche Aktivitäten zu motivieren“, sagt die Trainerin.

Um den Sport am Vormittag noch mehr zu fördern, hat Studio-Leiterin Silke Mohr ihr Vormittags-Angebot (9 bis 12 Uhr) um einen Pilates- und einen Zirkelkurs erweitert. „Das subjektive Gefühl, fit, wach und leistungsfähig zu sein, bleibt nach dem Vormittags-Sport

den ganzen Tag über erhalten. Dadurch leistet man tatsächlich mehr, verbraucht also auch mehr Energie, schafft mehr und fühlt sich besser dabei. Das reduziert Stress und steigert Wohlbefinden und Arbeitsleistung“, erklärt die erfahrene Fitness-Trainerin. Es lohne sich, mal die Alternative „Vormittagssport“ unter Anleitung qualifizierter und motivierter Trainerinnen zu versuchen. „Allein der Spaß, den wir trotz schweißtreibender Übungen in der Gruppe haben, ist es Wert zumachen“, verspricht Simone. (jök)