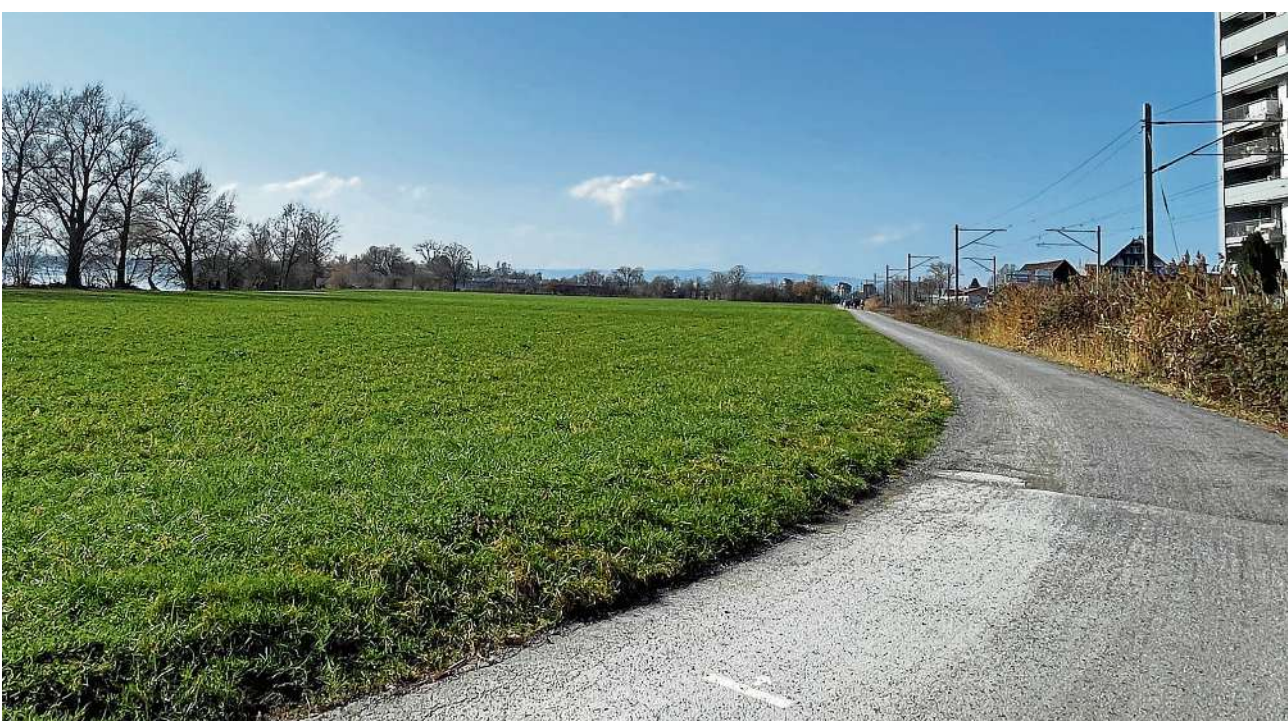




Eine Runde auf der Trophy-Strecke dem See entlang tut Körper und Psyche gut. Foto: zvg

Eine Trophy-Runde für Körper und Geist

Mit 70 Teilnahmen am ersten Pre-Start-Wochenende beginnt die Zugerberg Finanz Trophy fulminant – und motiviert zu mehr Bewegungs- und Lebensfreude.

Frische Luft wirkt positiv auf unsere Psyche. Dabei ist es egal, was wir draussen tun, ob wir in der Sonne sitzen, spazieren oder rennen. Auch über Bewegung freut sich die Psyche – und der Körper dazu. Das ist weitläufig bekannt. Warum es vielen dennoch schwer fällt, sich regelmässig – im Optimalfall draussen – zu bewegen, kann der bewegungs-freudige Teil der Bevölkerung schwer nachvollziehen.

Neue Motivation

Wer diesen Frühling das gute Gefühl nach «getaner Arbeit» für sich

entdecken möchte, findet in der Zugerberg Finanz Trophy die passende Motivation. Bei der Trophy lassen sich nämlich einfache Ziele setzen. Diese könnten zum Beispiel lauten: Jede Woche mindestens einmal teilnehmen. Oder jede kurze, mittlere oder lange Etappe absolvieren. Oder ein Total von 20 Starts, wobei Disziplin und Etappe egal sind. Oder die erste Hürde der Höhenmeter-Challenge. Diese erste Hürde liegt bei 2500 Höhenmeter oder 75 Kilometer. Hierfür gibt's eine echte Belohnung: Es locken ein paar coole Trophy-Socken in der «Never give up»-Version.

Nicht aufzugeben ...

... lohnt sich auf jeden Fall. Denn auch bekannt ist, dass der Körper Zeit braucht, um sich an neue Belastungen zu gewöhnen. Ebenfalls

Zeit braucht der Mensch grundsätzlich, um eine neue Gewohnheit zu etablieren, von drei bis acht oder sogar zwölf Wochen ist die Rede. Belohnungen spielen eine wichtige Rolle. In der «Zeit» empfiehlt die Sportwissenschaftlerin Julia Thurn, «eine Liste zu führen, auf der jedes Mal ein Haken nach dem Sport gesetzt wird, und nach zehn Haken gibt es eine Belohnung, etwa eine Massage.» Ist Jogging zur Gewohnheit etabliert, sind auch die zweite und dritte Hürde der Höhenmeter-Challenge locker zu schaffen, denn «Menschen, die regelmässig joggen, drängt es früher oder später nach draussen», so der Artikel weiter. Darum ist Bewegungsfreude für viele Menschen gleich Lebensfreude, ob auf der Trophy oder sonst wo. PD Details unter www.zugerbergfinanz-trophy.ch