

Alexander Kindl

FITNESSIZER

Der nachfolgende Fitnessizer wurde von mir entwickelt, um einfach und spielerisch ins Tun zu kommen und so mögliche Dysbalancen in den einzelnen Energiebereichen auszugleichen.

Beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen (bitte nicht schummeln!) und ermitteln Sie so Ihren momentanen Status in den einzelnen Bereichen. Daraus ergeben sich dann die Aufgaben. Suchen Sie sich bitte die vorgegebene Anzahl an Aufgaben heraus und machen Sie sich am besten gleich ans Werk. Umso schneller können Sie sich dann die verdienten Belohnungen gönnen.

Viel Erfolg!

www.alexander-kindl.de



BEWEGUNG

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Betreiben Sie viermal in der Woche Sport (min. 2,5 Std./Wo.)?						
Überwachen Sie dabei Ihre Pulsfrequenz (z.B. mit einem Pulsmesser)?						
Betreiben Sie dreimal pro Woche moderates Ausdauertraining?						
Benutzen Sie die Treppe anstatt Aufzug und Rolltreppe?						
Fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit?						
Tätigen Sie Ihre Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß?						
Sind Sie bei Ihrer Arbeit körperlich aktiv bzw. in Bewegung?						
Besuchen Sie regelmäßig ein Fitnesscenter?						
Kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur?						
Beträgt Ihr Puls in Ruhe unter 80 Schläge/Minute?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let's go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN BEWEGUNG

Laufen Sie viermal in der Woche ca. 30 Minuten, und zwar vier Wochen lang. So tun Sie das Optimale für Ihre Gesundheit. Als Beginner starten Sie mit zügigem Gehen und steigern nach und nach die Laufzeiten. Achten Sie dabei bitte auf Ihre Pulsfrequenz. Als Faustformel können Sie von 160 Ihr Lebensalter abziehen (± 10), um den anzustrebenden Pulsbereich zu bekommen.

Tipp: Kaufen Sie sich einen Pulsfrequenzmesser, bei dem Sie zumindest die Ober- und Untergrenze manuell einstellen können. Besser sind Geräte, die einen integrierten „OwnZone-Test“ haben.

Achten Sie die nächsten vier Wochen darauf, keine Rolltreppen oder Fahrstühle zu benutzen. Freuen Sie sich über jede Treppe, die Sie benutzen können. Zählen Sie die Stufen, die Sie an einem Tag zurücklegen. Wenn Sie sich an das Treppensteigen gewöhnt haben, nehmen Sie zwei Stufen auf einmal.

Tipp: Nutzen Sie die Mittagspause auch einfach einmal zu einem kleinen Spaziergang.

Wählen Sie eine schöne Strecke zu Ihrem Arbeitsplatz, die Sie die nächsten vier Wochen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Wenn Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, stehen Sie anstatt zu sitzen und steigen Sie einfach ein oder zwei Stationen früher aus. Legen Sie die restliche Strecke zu Fuß zurück.

Tipp: Benutzen Sie so oft es geht Ihr Fahrrad als Fortbewegungsmittel oder um irgendwelche Einkäufe zu tätigen.

Messen Sie vier Wochen lang nach dem Erwachen Ihren Ruhepuls und notieren Sie ihn z. B. in ein „Trainingstagebuch“. Legen Sie dazu Daumen und Zeigefinger links und rechts neben Ihren Kehlkopf. Zählen Sie die Schläge 15 Sekunden lang und multiplizieren Sie das Ergebnis mit vier.

Tipp: Anhand der Ruhepulsfrequenz lässt sich Ihr Trainingszustand bzw. -fortschritt hervorragend ablesen. Sinkt der Ruhepuls im Laufe der vier Wochen, dann schlägt Ihr Ausdauertraining optimal an und Ihr Herzkreislaufsystem arbeitet immer ökonomischer.

ERNÄHRUNG

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Essen Sie fünf Portionen Obst und/oder Gemüse täglich?						
Achten Sie auf versteckte Fette im Essen?						
Besteht Ihre Nahrung zu min. 60% aus Obst, Gemüse, Salat?						
Achten Sie auf eiweißreiche Kost (Milchprodukte, Fisch, Geflügel...)?						
Achten Sie auf langkettige Kohlenhydrate (Vollkorn, Reis...)?						
Enthält Ihre Nahrung ungesättigte Fettsäuren (pflanzliche Öle)?						
Kochen Sie fettarm?						
Achten Sie beim Einkauf auf frische Waren?						
Nehmen Sie zusätzlich Nahrungsergänzungen zu sich?						
Essen Sie Ihre letzte Mahlzeit vor 19.00 Uhr?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let's go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN ERNÄHRUNG

Notieren Sie eine Woche lang alles, was Sie essen und trinken inklusive aller „Sünden zwischendurch“. So werden Schwachstellen schnell sichtbar und bewusst.

Tip: Notieren Sie die Mahlzeiten (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittag usw.) und die Art der gegessenen Speisen (z.B. eine Scheibe Toast, zwei Tassen Kaffee, drei Teelöffel Zucker...).

Fünf+ : Essen Sie täglich mindestens fünf Portionen Obst/ Gemüse und vermeiden Sie versteckte Fette (z.B. Brotaufstriche, Süßigkeiten, Soßen...).

Wer sich daran hält, hat keine Probleme mit der Gesundheit oder dem Körpergewicht.

Tip: Unser Organismus soll sich nachts erholen und keine Schwerarbeit mehr verrichten – vermeiden Sie daher das Essen nach 20 Uhr.

Lernen Sie frisches Einkaufen und entwickeln Sie Ihr Kochtalent, damit endgültig Schluss ist mit Tüten aufreißen und Dosen öffnen.

Beginnen Sie die nächsten 20 Tage mit einem großen Glas Wasser direkt nach dem Aufstehen. Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee (ideal ist grüner Tee). Optimal wäre ein Liter Flüssigkeit pro 25 kg Körpergewicht. Trinken Sie auf alle Fälle bevor Sie Durst bekommen.

Tip: Koffein-, tein- und alkoholhaltige Getränke zählen nicht als Flüssigkeitsspende! Ganz im Gegenteil, Sie entziehen unserem Körper Flüssigkeit (im Extremfall sogar bis zur doppelten Menge).

Essen Sie mindestens fünf kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Viele kleine Mahlzeiten können vom Körper besser aufgenommen werden und machen nicht so müde, wie wenige große Mahlzeiten.

Tip: Fangen Sie den Tag mit einem gesunden Frühstück an. Am besten Müsli mit Joghurt und Obst. Das hält lange vor. Wer morgens hungrig, tankt die fehlende Energie spätestens abends vielfach nach.

GESUNDHEIT

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Kontrollieren Sie alle 6 Monate Ihren Gesundheitszustand?						
Achten Sie auf Ihre Blutwerte?						
Checken Sie regelmäßig Ihre Belastbarkeit?						
Messen Sie alle 6 Monate Ihren Körperfettanteil?						
Fühlen Sie sich körperlich fit?						
Sind Sie, wenn es darauf ankommt, hellwach und voll da?						
Setzen Sie sich mit den Fakten Ihrer Fitness/Gesundheit auseinander?						
Sind Sie motiviert regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit zu tun?						
Ist Ihr Rücken/Nacken schmerzfrei?						
Sind Sie Nichtraucher?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let’s go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN GESUNDHEIT

Messen Sie alle 6-8 Wochen Ihren Körperfettanteil. Falls Sie selbst dazu keine Möglichkeit haben, dann gehen Sie in eine gute Apotheke oder in ein Fitnessstudio in Ihrer Nähe.

Tip: Männer sollten unter 18 % liegen,
Frauen auf alle Fälle unter 28 %.

Um Rückenschmerzen zu vermeiden und einen Ausgleich zum vielen Sitzen zu schaffen, machen Sie mindestens einmal am Tag die folgenden Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur (jeweils bis zu vier Wiederholungen):

1. Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie Ihre Beine an, so dass die Fußflächen den Boden berühren. Drücken Sie nun Ihre Lendenwirbelsäule fest auf den Boden und heben Sie dabei Ihre Schultern vom Boden ab. Halten Sie diese Position 3-4 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung solange, bis sich ein Ziehen in der Bauchmuskulatur einstellt.

2. Legen Sie sich auf den Bauch, drücken Sie Ihre Zehenspitzen auf den Boden und heben Sie dann die Nasenspitze, die Brust und die Arme vom Boden ab. Position halten, bis sich ein Ziehen in der Rückenmuskulatur einstellt.

Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich ein kleines Blutbild erstellen. Weisen Sie darauf hin, dass zusätzlich zu den Standardwerten auch der Magnesiumspiegel im Blut gemessen werden soll. (Gerne können Sie sich eine Liste mit den optimalen Werten auf www.spirit-excellence.com kostenlos downloaden.)

Tip: Alle Werte können durch ausgewogene, eiweißreiche Ernährung und ausreichend Bewegung im richtigen Pulsbereich (Siehe auch Aufgaben Bewegung) positiv beeinflusst werden.

Verleihen Sie sich neue Energie durch eine heiß-kalte Wechseldusche. Duschen Sie während der nächsten 21 Tage nach Ihrem normalen Duschbad zum Abschluss einfach eiskalt ab. Das belebt und verbessert zudem Ihr Immunsystem.

Tip: Massieren Sie doch mal Ihre Ohren (nicht nur das Ohrläppchen) gleichzeitig mit Daumen und Zeigefingern. Das bringt Sie schnell wieder in Schwung und verbessert Ihre Konzentration.

BERUF

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Sind Sie mit Ihrer beruflichen Situation zufrieden?						
Fühlen Sie sich sicher in der Gegenwart Ihres Chefs?						
Haben Sie Ihre Terminplanung im Griff?						
Arbeiten Sie in angenehmer Atmosphäre?						
Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz nach Ihrem Geschmack?						
Haben Sie freie Arbeitszeiteinteilung?						
Fühlen Sie sich entbehrlich?						
Sind Sie bei der Arbeit ausgeglichen?						
Freuen Sie sich über Erfolge anderer?						
Probieren Sie neue Dinge aus?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let's go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN BERUF

Stehen oder gehen Sie während der nächsten vier Wochen beim Telefonieren. Stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf und vertreten Sie sich die Beine. Oder wippen Sie auf den Zehen. Gehen Sie zu Nachbarn und Kollegen, statt zu telefonieren.

Tipp: Lassen Sie ab und zu Ihren Kopf auf linke Schulter hängen. So weit, bis in Ihrer Nackenmuskulatur ein leichtes Ziehen entsteht. Halten Sie diese Position ca. 25-30 Sekunden und machen Sie dann das Ganze zur rechten Seite. Bis zu dreimal pro Seite wiederholen.

Loben Sie während der nächsten 21 Tage täglich mindestens einen Ihrer Mitarbeiter, Kollegen oder Vorgesetzten. Machen Sie Ihnen ein ehrliches Kompliment und lassen Sie sich davon überraschen, was geschieht.

Tipp: Freuen Sie sich über Erfolgserlebnisse. Positive Erlebnisse erhöhen die Stresstoleranz. Lernen Sie deshalb, sich wieder zu freuen. Freuen Sie sich ab heute wenigstens einmal täglich auch an einfachen Selbstverständlichkeiten.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und ziehen Sie Ihre Mundwinkel für 60 Sekunden nach oben, so, als würden Sie lachen oder grinsen (hierbei können Sie bis zu 30 % Stress abbauen!). Machen Sie diese Übung in den nächsten Wochen ein bis zweimal am Tag.

Tipp: Aktivieren Sie Ihre Thymsdrüse, indem Sie mit der Faust leicht auf die Mitte Ihres Brustbeines klopfen. So werden im Körper vermehrt Hormone zur Lockerung und Entspannung produziert.

Legen Sie die Handflächen von unten gegen Ihre Schreibtischplatte. Unter- und Oberarme sollten dabei nahezu einen Winkel von 90° bilden. Drücken Sie nun ca. 20 Sekunden lang Ihre Handflächen so fest Sie können gegen die Schreibtischplatte. Machen Sie hiervon drei Durchgänge mit kurzen Pausen.

Setzen Sie sich dann gerade vor Ihren Schreibtisch. Platzieren Sie Ihre Ellbogen etwa schulterbreit auf dem Schreibtisch. Ballen Sie nun Ihre Fäuste und pressen Sie Ihre Ellbogen fest auf die Schreibtischplatte. Halten Sie die Anspannung ca. 20 Sekunden. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter und wiederholen Sie alles drei- bis viermal.

FREIZEIT

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Haben Sie Spaß am Leben?						
Lachen Sie gerne und regelmäßig?						
Sind Sie ausgeglichen?						
Vertrauen Sie Ihrer Umgebung?						
Sind Sie kreativ?						
Können Sie sich über Kleinigkeiten freuen?						
Nutzen Sie Ihre Freizeit auch zum kreativen Nichtstun?						
Schöpfen Sie Kraft und Energie aus Ihrer Familie?						
Fördern Ihre Freizeitaktivitäten Ihre Fitness und Gesundheit?						
Leben Sie harmonisch, im Einklang mit den schönen Dingen?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let's go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN FREIZEIT

Bringen Sie die nächsten vier Wochen Spaß in Ihr Leben. Leben Sie im Augenblick. Lebensglück ist kein Endergebnis, sondern die gegenwärtige Freude und der Spaß an dem, was Sie gerade tun. Betrachten Sie das, was Sie tun, als spannendes Spiel. Viel Spaß!

Tipp: Statistik und Lebenserfahrung haben bewiesen, dass unsere Sorgen oft unbegründet und überflüssig sind. Stecken Sie Ihre Energie doch mal da hinein, was Sie gerade – im Moment – tun.

Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und betreiben Sie diese mindestens zweimal in der Woche. Abwechslung ist auch hier Trumpf. Vermeiden Sie körperliche Risiken und verzichten Sie soweit es geht auf ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol und Tabletten.

Tipp: Fehlt Ihnen allein der Antrieb und die Konsequenz? Dann melden Sie sich doch einfach in einem Fitnesscenter an und lassen sich dort einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Legen Sie sich ein Traumalbum an. Suchen und schneiden Sie aus Zeitschriften, Zeitungen usw. Bilder heraus, die Ihren Träumen am nächsten kommen und kleben Sie diese Bilder in Ihr Traumalbum.

Tipp: Schauen Sie sich dieses Album morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen an. So beschäftigt sich Ihr Unterbewusstsein mit Ihren persönlichen Wunsch-Bildern. Schaffen Sie sich zusätzlich eine Fotowand voller schöner Erinnerungen. Dies verstärkt Ihre gute Stimmung

Gestalten Sie täglich einen „magischen Moment“ für Ihren Partner*in. Machen Sie dem anderen Mut, schenken Sie ihm/Ihr Aufmerksamkeit, Zuwendung und Kraft. So bringen Sie noch mehr Schwung in Ihr Leben und beleben Ihren Alltag und Ihre Beziehung.

Tipp: Warten Sie nicht auf den Schwung, der Sie aktiv werden lässt. Werden Sie aktiv, dann kommt der Schwung fast von selbst.

MENTALES

	NIE					OFT
	0	1	2	3	4	5
Können Sie sich gut und schnell entspannen?						
Schlafen Sie tief und fest?						
Erledigen Sie wichtige Dinge zuverlässig und schnell?						
Sind Sie gut organiSiert?						
Sind Sie entscheidungsfreudig?						
Sind Sie selbstbewusst?						
Sind Sie geduldig?						
Können Sie gut mit Ärger umgehen?						
Leben Sie angst- und sorgenfrei?						
Sehen Sie Probleme als Chancen?						

GESAMTPUNKTE:

0 bis 10 Punkte: oh lala – vier Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 11 bis 20 Punkte: let`s go – drei Aufgaben „Bewegung“ auswählen
 21 bis 30 Punkte: ganz gut – zwei Aufgaben „Bewegung“ auswählen

31 bis 40 Punkte: prima – eine Aufgabe „Bewegung“ auswählen
 41 bis 50 Punkte: super – sofort eine Belohnung auswählen

AUFGABEN MENTALES

Stress entsteht vor allem im reaktiven Zeitstress. Deshalb: agieren Sie anstatt zu reagieren. Planen Sie die nächsten Wochen aktiv Ihren Tag. Am besten morgens beim Laufen. Delegieren Sie weniger wichtige Dinge, planen Sie Zeitpuffer ein. Dann können Sie wichtige Dinge in Ruhe erledigen.

Tipp: Lassen Sie öfter mal bewusst die Schultern fallen und lassen Sie die Nackenmuskeln locker. Dadurch kann jeder Muskel im Körper entspannen.

Entspannen Sie bewusst durch gezielte Übungen, wie z.B. Yoga, Meditation, autogenes Training, entspannende Musik, Aromalampen o. Ä., aber auch durch bewusste Freizeitgestaltung. Suchen Sie sich eine Entspannungstechnik aus und praktizieren Sie diese mindestens einmal am Tag.

Tipp: Planen Sie Zeiten bewusster Entspannung konsequent ein. Pausen, Wochenenden und Urlaub sollten auf alle Fälle stressfreie Zeiten sein.

Sehen Sie Ihr Leben auch als eine Herausforderung und Chance an. In schwierigen Situationen sollten Sie sich deshalb folgende Fragen beantworten: Was ist positiv an dieser Situation? Was kann ich daraus lernen? Wie kann ich diesen Zustand verändern/verbessern?

Tipp: Wenn Sie ein **Pro**-blem als „Wegweiser“ betrachten, finden Sie leichter wieder festen Boden unter den Füßen.

Führen Sie während der nächsten drei Monate ein „Erfolgstagebuch“. Schreiben Sie jeden Tag mindestens fünf Dinge auf, die Ihnen gut gelungen sind oder bei denen Sie sich gut gefühlt haben.

Tipp: Kaufen Sie sich hierfür ein besonders schönes Buch. Dann macht Ihnen das Notieren noch mehr Spaß.

BELOHNUNGEN

WIR GRATULIEREN!

Verbringen Sie einen schönen Tag mit Ihrer Familie oder Freunden an einem See/Freibad/Erlebnisbad. Genießen Sie die belebende Wirkung von Wasser, Luft und angenehmer Gesellschaft. Viel Spaß!

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes und kaufen Sie sich zur Belohnung ein Paar neue Laufschuhe. Wer so fleißig unterwegs ist, hat sich das verdient!

Machen Sie mal eine Woche trainingsfrei oder tun Sie nur Dinge, die Ihnen richtig Spaß machen.

Besuchen Sie eine Therme/ Saunalandschaft und lassen Sie mal die Seele baumeln. Schalten Sie ab und verwöhnen Sie all Ihre Sinne.

Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper. Gönnen Sie sich auch eine Reflexzonen-/Ganzkörpermassage oder eine Kosmetikbehandlung.

Schenken Sie sich ein Wochenendseminar zu einem Thema, das Sie besonders interessiert. Oder belohnen Sie sich für Ihre tollen Leistungen mit einem Erholungswochenende in einem Wellnesshotel in Ihrer Nähe. Sie können sich das natürlich auch schenken lassen (das haben Sie sich verdient).

Wenn Ihnen das bewusste Ernähren noch immer schwerfällt bzw. Sie sich ständig zwingen müssen, dies oder jenes nicht zu essen, richten Sie sich einen Tag in der Woche ein, an dem Sie alles essen, wonach Ihnen der Sinn steht. Ohne Kalorien zu zählen, auf das Fett zu achten oder irgendwelche Mengen zu begrenzen. Sie werden sehen, die nächsten sechs Tage sind dann halb so wild.

Gönnen Sie sich etwas Besonderes und gehen Sie mit Ihrem Partner / einer Person Ihrer Wahl mal richtig schön essen. Gönnen Sie sich alles, worauf Sie Lust haben. Ganz wichtig: Schlemmen erwünscht!

Gerne verbinden Sie das Essen noch mit einem Kinobesuch.

Lesen Sie mal wieder ein tolles Buch. Eins, das Sie interessiert oder einfach nur Lesegenuss für Sie bedeutet. Das heißt: bloß keine Fachlektüre.

Verbringen Sie einen ganzen Tag im Bett. Nutzen Sie die Zeit zum kreativen Nichtstun.

Tun Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes und gönnen Sie sich ein ausgiebiges Bad. Verwenden Sie Ihr Lieblingsschaumbad und lassen Sie sich danach Ihren Rücken von einem lieben Menschen eincremen. Wir denken, auch der Rest Ihres Körpers freut sich über solch eine Behandlung.



spirit excellence® GmbH

Alexander Kindl & Petra Kindl

Firmenanschrift | Alpenstraße 14 | 89075 Ulm
Coaching- & Seminarräume | Heimstraße 7 | 89073 Ulm

Telefon +49 731 880 08 44
info@spirit-excellence.com
www.spirit-excellence.com
www.himmelslicht-und-erdenreich.de

www.alexander-kindl.de

Hinweis: Der vorliegende Fitnessizer wurde sehr sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Fitnessizer gegebenen Hinweisen resultieren.