

Motiv zur Gründung von TATKRAFT Creative Training

Sie sind bestimmt mit mir einig, wenn ich behaupte, dass ein Grossteil unserer Bevölkerung an Bewegungsarmut leidet.

Der Mensch ist ein „Lauftier“ und auf Bewegung programmiert. Jahrtausende lang musste er seine Nahrung jagen und sammeln und täglich weite Strecken zu Fuss zurücklegen. Der Körper war sein Kapital, die Fähigkeit zur Bewegung lebensnotwendig.

Unsere Biosoftware ist noch immer auf die Verhältnisse der Steinzeit programmiert - die Evolution hat einen langen Atem – die Lebensumstände haben sich jedoch im Zeitalter der Industrialisierung und des Wohlstandes völlig verändert.

Wir modernen Menschen müssen unserer Nahrung nicht mehr hinterherlaufen um zu überleben. Der körperliche Einsatz mit Bewegung und Körperkraft an Nahrung zu gelangen, ist zugunsten der intellektuellen Fähigkeiten zurückgetreten.

Heute beziehen wir unsere Nahrung aus dem Supermarkt, den wir bequem mit dem Auto erreichen können. Wir bezahlen sie mit Geld, das die meisten von uns am Schreibtisch und vor dem Computer, also sitzend, verdienen. Der Trend geht noch weiter: Denken wir an Mc Donalds; fahren wir zum „Drive in“, müssen wir nicht einmal mehr den Wagen verlassen um zu essen. Unser Tagesablauf wird durch den „Sitzkreislauf“ bestimmt: Frühstückstisch, Autositz, Fahrstuhl, Bürostuhl, Autositz, Fernsehsessel, Bett.

Wir alle ärgern uns über die ständig steigenden Gesundheitskosten. Aber ist das berechtigt?

Stellen Sie sich eine Medizin vor, die so mächtig ist, dass sie die Gehirnchemie verändern kann, so vielseitig, dass sie eine Reihe von physischen, sowie psychischen Problemen verhindern oder lindern kann. So sicher, dass sie fast ohne Nebenwirkungen ist, wenn sie massvoll eingenommen wird, und so billig, dass sie sich jeder leisten kann.

Dieses Wundermittel heisst körperliche Aktivität!

Entscheiden Sie sich noch Heute neu und freuen Sie sich auf...

- mentale Stärke durch gezieltes Körpertraining
- das Erlernen effizienter Strategien zur Problembewältigung durch Trainingsdisziplin
- maximale Fähigkeit zur Bewältigung der individuellen Alltagsbelastungen
- maximale Regenerationsfähigkeit
- maximale Fähigkeit zur vegetativen Umstellung
- optimale Gesundheit über das ganze Jahr

Tatkraft Creative Training bietet Ihnen individuelle Lösungen für Ihre sportlichen Ziele!