



Pressemitteilung

Top 5 Fitness-Podcasts gegen schwindende Motivation

Prinz Sportlich weiß, welche Podcasts gegen das erste Formtief im neuen Jahr helfen

Holzwickede. Die anfängliche Motivation, im neuen Jahr sportlich am Ball zu bleiben, schwindet langsam dahin. Der innere Schweinehund macht sich wieder bemerkbar und ist immer schwieriger zu überwinden – vor allem, wenn das Wetter eher zum Verweilen auf der Couch einlädt! Wer die üblichen Floskeln wie „Sport muss Spaß machen“ oder „Es geht nur in kleinen Schritten vorwärts“ nicht mehr hören kann, sollte es mit Fitness-Podcasts versuchen. Die unterhaltsamen Audiobeiträge von Experten liefern Tipps und Wissenswertes über Ernährung und Training – zum Abnehmen oder für den Muskelaufbau – und bringen den Sport-Willen zurück. Der Vorteil: Podcasts können jederzeit gehört werden. Zudem ist das Insider-Wissen kostenlos verfügbar und hat häufig das Potenzial dazu, den Personal Trainer zu ersetzen. Über Spotify und Apple Podcasts stehen unzählige Folgen zur Verfügung.

Im Fitness-Podcast-Check von [Prinz Sportlich](#) haben diese fünf Audio-Serien überzeugt:

Der Weg ist das Ziel: Fitness mit M.A.R.K.

Der Fitness-Coach Mark Maslow hilft dabei, nackt gut auszusehen. Dabei geht es ihm vor allem darum, den Weg dorthin – sei es der Weg des Abnehmens oder des Muskelaufbaus – lieben zu lernen. Denn, der Weg ist das Ziel! Im Podcast werden zahlreiche Tipps und Informationen über Ernährung, Training und Sportmotivation zur Verfügung gestellt. Fast schon wie ein Personal Training, nur kostenlos! Außerdem gibt es Interviewfolgen, in denen unter anderem Sport- und Ernährungswissenschaftler, Mediziner und Extremsportler ihre Tipps und Tricks verraten.

Übliche Länge: 20 bis 30 Minuten

Themen: Ernährung, Training, Motivation

Kalorienfreies Wissen: Schlank und gesund mit Patric Heizmann

Patric Heizmann ist Fitnesstrainer und Entertainer. Mit seiner Wissens-Comedy-Show „Essen erlaubt!“ und seiner Ratgeberreihe „Ich bin dann mal schlank“ hat er schon viele Menschen erreicht. In seinem Fitness-Podcast „Schlank und gesund mit Patric Heizmann“ geht es um diätfreies Abnehmen und darum, wie man Schritt für Schritt sein Leben gesünder gestaltet. Er gibt viele alltagstaugliche Tipps, die sich schnell in die Tat umsetzen lassen. Garantiert kalorienfreies Wissen, wie er es nennt!

Übliche Länge: 10 Minuten bis zu einer Stunde

Themen: Gesundheit, Ernährung, Fitness, Abnehmen, Stressbewältigung, Motivation

Der Allrounder: Das Fitnessmagazin von B5 Aktuell

Das Fitnessmagazin ist der optimale Podcast für alle, die sich generell mit Fitness beschäftigen wollen, einen Blick über den Tellerrand wagen und sich mit Themen auseinandersetzen wollen, über die sie bisher noch nicht viel wissen. Ob medizinische Themen, wie Schlaf und Sport bei Erkältung, oder Tipps zu unterschiedlichen Sportarten, wie Mountainbiking, Schwimmen, Poledance, CrossFit oder Bouldern – hier ist für jeden Sportgeschmack etwas dabei!

Übliche Länge: 20 bis 25 Minuten

Themen: Alles über Fitness und Bewegung

Persönlichkeitsentwicklung: The Rich Roll Podcast (Englisch)

Eine beeindruckende Geschichte: Der Amerikaner Rich Roll hat es geschafft, vom Alkoholiker zum Übergewichtigen und vom Übergewichtigen zu einem der fittesten Männer der Welt zu werden. Er ist Ultra-Athlet und hat jede Menge Lebenserfahrung gesammelt. In seinem Fitness-Podcast „The Rich Roll Podcast“ spielt aber nicht er die Hauptrolle, sondern seine Gäste aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Ernährung, aber auch aus Kunst, Entertainment, Unternehmertum und Spiritualität. Im Fokus steht die Entwicklung unterschiedlicher Lebensweisen. In seinem Podcast lernt man eine Menge über sich selbst.

Übliche Länge: Ein bis drei Stunden

Themen: Gesundheit, Fitness, Ernährung, Kunst, Entertainment, Unternehmertum, Spiritualität

Vegane Bestform: No Meat Athlete Radio (Englisch)

Angelehnt an sein erfolgreiches Buch „No Meat Athlete – mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform“ beweist Matt Frazier, dass vegan und Leistungssport sich nicht gegenseitig ausschließen. In seinem Fitness-Podcast gibt der vegane Ultramarathon-Läufer Ernährungs-, Gesundheits- und Fitnessstipps. Mit seinen Gästen werden regelmäßig aktuelle Trends aus der (veganen) Sportwelt diskutiert. Der Podcast erscheint auf Englisch.

Übliche Länge: ca. eine Stunde

Themen: Ernährung, Gesundheit, Fitness, Laufen

Ergänzende Tipps, wie die Motivation trotz Formtief aufrechterhalten werden kann:

- Einstellung ändern: Sport ist kein Mord, sondern steigert die Lebensqualität!
- Konkrete Ziele setzen und mit messbaren Zahlen festlegen: So bleiben Fortschritte und Erfolge besser im Blick.
- Das soziale Umfeld mit einbeziehen: Über Ziele sprechen, um Druck zum Durchhalten aufzubauen.
- Feste Zeiten für die Trainingseinheiten einplanen: So nimmt man sich bewusst Zeit für das Training und denkt weniger darüber nach, es sausen zu lassen.
- Belohnungen nicht vergessen: Diese sollten aber nicht dem persönlichen Ziel widersprechen. Bei dem Wunsch ein paar Pfunde zu verlieren, sollte man sich nicht mit einer Tafel Schokolade belohnen, sondern mit einem Wellnessstag, neuer Sportkleidung oder Schuhen.

Über Prinz Sportlich

Prinz Sportlich ist mit rund 600.000 Besuchern pro Monat und über 290.000 Facebook Fans eine der größten und reichweitenstärksten Sport- und Fitnesswebsites in Deutschland. Ob die neusten Sneaker-Trends, Tipps und Tricks zum täglichen Workout oder einer gesunden Ernährung – Leserinnen und Leser werden täglich mit den besten Angeboten und allem Wissenswerten aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt.

Holzwickede, 31.01.2019