

Den inneren Schweinehund überwinden

**Motivationsexperte Dr. Stefan Frädrich gibt bei myFitbook
 regelmäßig Profitipps**

Villingen-Schwenningen, 4. April 2011 – Das Rezept für gesunden Lifestyle? Im Grunde ganz einfach: Regelmäßig Sport treiben, Leute treffen, sich richtig ernähren. Doch oft scheitern die guten Vorsätze an mangelnder Motivation. Damit das nicht passiert, ist Disziplin das A und O. Leichter gesagt als getan? myFitbook, die Bewegungs-Community für jedermann, zeigt wie's geht. Denn ab sofort unterstützt Dr. Stefan Frädrich – bekannt durch Seminare, Bücher und Fernsehauftritte – gemeinsam mit „Schweinehund Günter“ die Teilnehmer mit hilfreichen Tipps zum Thema Motivation.

Wenn Günter in Aktion tritt, stehen nämlich nicht Grunzen und Bellen auf dem Programm, sondern Methoden, gute Vorsätze auch in Taten umzusetzen. Denn der Schweinehund steht für die hartnäckige Stimme, die sagt: „Lass doch das Training heute sein!“, „Mach es später!“ oder „Das schaffst du nicht!“ Wie man Günter zum Schweigen bringt, verrät Dr. Frädrich ab sofort im Expertenblog der myFitbook-Bewegungscommunity.

Regelmäßige Beiträge

Jede Woche gibt der Fachmann hilfreiche Tipps und Hinweise. Zudem werden immer wieder größere Artikel aus dem Bereich Motivation für die „Schweinehundfreunde“ gepostet. Themen gibt es genug: abnehmen, regelmäßig trainieren, sich besser organisieren oder effektives Zeitmanagement. „Wir freuen uns außerordentlich, dass Dr. Frädrich ab sofort die myFitbook-Community bereichert“, sagt Thomas Grötzinger von der

Schwenninger Krankenkasse, die das Onlineportal initiiert hat. „Dank ihm – und natürlich Günter – fallen regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Bildung ab sofort noch leichter.“



Selbst dem Schweinehund Günter vergeht das Nörgeln, wenn Dr. Stefan Frädriich den Teilnehmern der Online-Community myFitbook hilfreiche Motivationstipps gibt.

(Quelle: myFitbook.de)

(Quelle: myFitbook.de)

Zu myFitbook:

myFitbook ist eine Initiative der Schwenninger Krankenkasse und wird unterstützt von der bundesweiten Regierungsinitiative „IN FORM“ des Ministeriums für Gesundheit und des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Die Schwenninger gehört mit rund 330.000 Kunden zu den 35 größten Gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 14 Geschäftsstellen. Insgesamt beschäftigt die bundesweit aktive Schwenninger rund 600 Mitarbeiter.

Pressekontakt der Schwenninger Krankenkasse:

Roland Frimmersdorf
Stabsbereichsleiter Politik/
Unternehmenssprecher

Die Schwenninger Krankenkasse
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon 07720 97 27 - 11500
Fax 07720 97 27 - 12500

R.Frimmersdorf@Die-Schwenninger.de
www.Die-Schwenninger.de

Büro Berlin:
Telefon 07720 97 27 - 61150