

INTERVIEW MIT ...

JENS



Was willst du im Team Vitality erreichen?

Regelmäßiger Sport treiben. Mindestens 2x in der Woche, auch bei schlechtem Wetter.

Was ist dein Lieblingssport?

Einen Lieblingssport habe ich eigentlich nicht, ich mag die Abwechslung u.a. beim Wandern oder ausgedehnten Radtouren.

Was ist dein größter sportlicher Erfolg?

Einen Halbmarathon mitzulaufen.

Ausdauer und Disziplin sind wichtig, um das Ziel zu erreichen. Wo oder wann wirst du schwach?

Bei schlechtem Wetter oder zu heißen Temperaturen, da lockt der Biergarten.

Was ist dein persönlicher „Schweinhund“?

Nach der Arbeit vom Sofa hoch zu kommen.

Wenn du mal keine Lust hast, wie motivierst du dich?

Am besten einen festen Termin mit einem Freund ausmachen, dann gibt es keine Ausrede mehr.

Mit wem würdest du gerne mal trainieren?

Manuel Neuer.

Hast Du einen persönlichen Marathon?

Mit Sport regelmäßig am Ball zu bleiben.

Trainierst du gerne indoor oder lieber outdoor?

Sehr gerne outdoor.

Ein aktives und gesundes Leben ist für dich ...?

... sehr wichtig und unumgänglich.

Hast du sportliche oder andere Vorbilder für einen gesunden Lebensstil?

Fällt mir im Moment keiner ein.

Wie entspannst du nach einem langen, stressigen Tag?

Gerne in der Sauna, alternativ auch zu Hause auf dem Sofa.

Warum sind Sport und Bewegung wichtig in deinem Leben?

Ich fühle mich einfach fitter und frei. Nach einem „Sofatag“ tut mir alles weh.

Gibt es eine Sportart, die du unbedingt lernen möchtest?

Alpin Ski.

Wie sieht dein perfekter Tag aus?

Eine Bergtour mit Freunden z. B. am Tegernsee, danach im See ein paar Bahnen schwimmen und am Abend noch ein gutes Abendessen.

Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung für dich? Hast du besondere Tipps?

Gesunde Ernährung ist wichtig, aber ab und zu muss man auch sündigen. Intervallfasten finde ich super, das fällt mir relativ leicht.

Welches Hobbies hast du neben Sport?

Städtetrips mache ich sehr gern, allgemein Reisen macht Spaß.

Du hast dir fest vorgenommen, Sport zu machen, kommst aber nach einem stressigen Arbeitstag spät nach Hause. Was machst du?

Am besten erst gar nicht erst hinsetzen, sondern gleich raus gehen und Sport treiben. Am besten in Gesellschaft, das zieht immer.