



**Was genau ist eigentlich „Ausdauer“?  
Und wie spürst du sie im Alltag?**



Einfach ausgedrückt, ist Ausdauer die Fähigkeit des Körpers, über längere Zeit körperliche Anstrengungen durchzustehen. Einerseits „trainieren“ wir unsere Adern, wodurch sie effizienter Blut und somit Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln transportieren können. Andererseits verbessert sich durch regelmäßiges Training auch die Zusammensetzung des Blutes – der Sauerstoffgehalt steigt, wodurch Muskeln und Organe besser versorgt werden.

Im Alltag wirst du feststellen, dass Tätigkeiten, die früher anstrengend waren, wie Treppensteigen, Laufen oder Radfahren, plötzlich viel leichter fallen. Du kannst diese Aktivitäten länger und mit weniger Ermüdung durchführen.

Das Verbessern deiner Ausdauer funktioniert wie ein Kreislauf: Je mehr man trainiert, desto effizienter wird der Körper im Transport und der Nutzung von Sauerstoff, was wiederum zu einer besseren Ausdauer führt. Regelmäßiges Taekwondo-Training steigert somit nicht nur die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern trägt auch zu einem allgemeinen Wohlbefinden und einer gesteigerten Lebensqualität bei. In der Praxis bedeutet das: Regelmäßiges Taekwondo-Training trägt dazu bei, dass dein Körper stärker, widerstandsfähiger und leistungsfähiger wird und dass du im Alltag Aufgaben konzentrierter und erfolgreicher erledigen kannst. Du entwickelst nicht nur Kampfkunsthfähigkeiten, sondern baust auch eine grundlegende körperliche und mentale Fitness auf, die dir in vielen Lebensbereichen zugutekommt.