

## BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

### Was zählt zu den Alltagsbewegungen?



#### Fortbewegung

- zu Fuß gehen
- mit dem Fahrrad fahren
- Treppen steigen
- ...

#### Gartenarbeit

- Rasen mähen
- Blumen pflanzen
- Unkraut jäten
- Hecke schneiden
- ...

#### Hausarbeit

- Betten machen
- Fenster putzen
- Essen machen
- Staub putzen
- Spülen
- Wischen
- ...

#### Sonstiges

- Auto waschen
- Laub rechnen
- Schnee räumen
- Heimwerken
- ...

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß / mit dem Fahrrad fortbewegen?

- Im Kaufhaus/Im Büro: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- Zum Einkauf
- Zum Treffen / zu Verabredungen
- Zum Bewegungsangebot / zu Freizeitaktivitäten

• *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- In der Gartenarbeit
- Im Haushalt

• *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

### Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-Einheit (5 Min.) in meinen Alltag integrieren?

- Morgens, Mittags oder Abends
  - Nach oder vor dem Sport
  - Nach dem Aufstehen
  - Im Wohnzimmer / auf dem Balkon
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*



### Wo und wann kann und will ich ggf. meinen Arbeitsplatz zu Hause (z.B. Küche) oder meinen Alltag bewegungsfreudiger einrichten?

Was habe ich mit bequem/praktisch eingerichtet, z.B. griffbereit, nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen? Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten, um mich mehr bewegen zu müssen?

- Gewürze höher stellen, um mich strecken zu müssen
  - Dinge im Keller lagern, die ich holen muss
  - Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
  - In der Pause einen kleinen Spaziergang machen
  - Anziehen der Schuhe/Strümpfe/Socken im Stehen
  - Aufstehen ohne Abstützen der Hände
  - Telefonieren in Bewegung (z.B. im Gehen oder im Stehen auf die Zehenspitzen stellen) etc.
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

© LandesSportBund NRW

## TIPPS FÜR SPORTLICHE FREIZEITBEWEGUNG

### 1 Starten Sie langsam

Viele Anfänger machen den Fehler, alles auf einmal zu wollen und zu schnell zu viel zu tun. Ausgebrannt und mit Muskelkater vergeht einem schnell wieder die Lust an der Bewegung. Besser: Starten Sie langsam. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan, mit deren Hilfe Sie die Belastung sehr langsam steigern. Lassen Sie sich dazu von einem erfahrenen Übungsleiter beraten.

### 2 Akzeptieren Sie Ihre Schwächen

Vielleicht werden Sie sich anfangs naturgemäß nach jedem Training müde und erschöpft fühlen. Das ist normal; Ihr Körper ist dann diese Belastung nicht gewohnt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Ihr Körper wird sich langsam der neuen Gewohnheit anpassen, und mit zunehmender Kondition, wird Ihnen das Training immer leichter fallen.

### 3 Vereinbaren Sie feste Termine

Warten Sie nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffen Sie diese. Notieren Sie sich fixe Zeiten im Kalender, und versuchen Sie sich daran zu halten. Natürlich kann mal etwas dazwischen kommen, deshalb haben Sie sich vorher überlegt, wie Ihr „Ersatzplan“ aussieht.

### 4 15 Minuten, die Ihr Leben verändern

Wenn Sie langes Trainieren abschreckt, versuchen Sie, sich täglich bewusst 15 Minuten aktiver zu bewegen. Gehen Sie spazieren, steigen Sie die Treppen statt den Aufzug zu nehmen, versuchen Sie etwas mit dem Fahrrad zu fahren. Es geht nicht darum, vorgeschriebene Bewegungszeiten einzuhalten, sondern darum, dass die Bewegung in Ihren persönlichen Tag und in Ihr Leben passt. Mit der Zeit wird die „Bewegung“ ein selbstverständlicher Teil Ihres Tagesablaufs.

### 5 Aus Fehlern lernt man

Umwege sind völlig normal. Kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen, und Ihre Bewegungspläne als gescheitert zu betrachten. Akzeptieren und verzeihen Sie kleine Ausrutscher. Schauen Sie auf die Gründe, warum es nicht so funktioniert hat, wie Sie wollten. Versuchen Sie Ihre Pläne so zu ändern, dass die „Hindernisse“ kleiner werden oder wegfallen.

### 6 Suchen Sie Ihren Spaß-Faktor

Laufen ist Ihnen zu langweilig, Hanteltraining zu einseitig? Dann suchen Sie sich genau den Sport, der Ihnen persönlich Spaß macht. Wie wäre es mit Nordic-Walking, Radfahren oder Tischtennis?

### 7 Ziele setzen

Machen Sie sich vorher bewusst, welche ganz persönlichen Vorteile Sie davon haben, wenn Sie sich mehr in Ihrer Freizeit bewegen. Setzen Sie sich erste Ziele so, dass es realistisch zu erreichen ist. Nicht übertreiben! Machen Sie sich vorher klar, was Sie von der Erreichung des Ziels abhalten könnte und was Sie gegen diese „Störfaktoren“ tun können. Und überlegen Sie sich eine Belohnung, die Sie erwartet, wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben.

### 8 Mehr als Bewegung

Sport oder die Mitgliedschaft in einem Verein kann zu mehr werden als Training. Sie können neue Bekanntschaften schließen, Freunde treffen oder beim Walken in der Natur abschalten.

### 9 Aktiv mit den Kindern

Wenn Sie Kinder oder Enkelkinder, Neffen oder Nichten etc. haben, versuchen Sie die Familie in Ihre „Bewegungspläne“ miteinzu beziehen. Planen Sie eine gemeinsame Fahrradtour, einen Ausflug mit dem Ruder- oder Tretboot, eine kleine Wanderung zur Entdeckung der Natur, einen Ausflug zum Schwimmen oder ähnliches. Überlegen Sie sich auch, wo Sie sich gemeinsam bei schlechtem Wetter bewegen können.

### 10 Machen Sie einen Aktivurlaub

Ob Städtereise oder Strandurlaub – nutzen Sie das Fitnesspotenzial. Machen Sie einen Stadtrundgang und schauen Sie sich die Sehenswürdigkeiten zu Fuß an. Auch am Strand gibt es unzählige Bewegungsmöglichkeiten: Frisbee, Beachball, Kajak- oder Ruderbootfahren, Schnorcheln, Schwimmen oder Strandspaziergänge. Oder machen Sie direkt einen Urlaub, der auf Aktivität ausgelegt ist, z.B. einen Wanderurlaub, eine Radwandertour, eine Kanutour oder einen Surf- oder Segelurlaub usw. Und ganz wichtig!!! Vergessen Sie nicht, dass Sie Urlaub haben, Entspannen Sie sich ausgiebig.

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch

Innenministerium  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
Wir bringen Menschen in Bewegung

**Jetzt wird's konkreter ...****„Sportlich aktiv werden, sein und bleiben ist ein lebenslanger Balanceakt“**

Wenn Sie langfristig mehr „Bewegung“ in Ihre Freizeit einfügen möchten, benötigen Sie folgende Dinge:

- ① *Eine feste Absicht („Ich will mich in meiner Freizeit mehr bewegen“).*
- ② *Die Erwartung es wirklich zu schaffen (Selbstwirksamkeitsüberzeugung: „Ich bin mir sicher, dass ich zweimal in der Woche eisern trainieren kann, auch wenn ich mal nicht so große Lust habe“).*
- ③ *Eine Planung, wie ich mit Hindernissen umgehe (Hindernisführung: „Wenn mal schlechtes Wetter ist, brauche ich wasserdichte Kleidung, damit das Walking mir trotzdem Spaß macht“).*

**Wichtigstes Gebot:**

**Egal, welche Sportart/  
Bewegungsaktivität  
Sie durchführen  
möchten, es muss  
Ihnen Spaß machen!!!**

**Einige Vorschläge für gut geeignete ausdauerfördernde Bewegungsangebote:**

<b>Level 1 (niedrig)</b>	Spazieren gehen (normales Tempo), Radfahren (8 km/h), Tretbootfahren, Boule
<b>Level 2 (moderat)</b>	Spazieren gehen (schnelles Tempo), Walking, Nordic-Walking, Senioren-aerobic, Step-Aerobic, langsames Brust- oder Rückenschwimmen, Wassergymnastik, Ausdauer-Gymnastik, Radfahren (ca. 15 km/h), Wandern, Winterwandern, Skiwandern im flachen Gelände, Standardtanz, Discodancing, Tischtennis, Golf, Crosstrainer
<b>Level 3 (höher)</b>	Seniorenaerobic (Fortgeschrittene), Aquafitness, Aquajogging, Inlineska-ten, Prellball, Korbball, Faustball, Radfahren (>15 km/h), Laufen, Rudern, schnelleres Kraulschwimmen, Skilanglauf, Tanzsport, Treppensteigen

... los geht's ...

© LandesSportBund NRW

## Um konkreter mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, können Sie hier einen Handlungsplan erstellen\*.

### Wichtig:

- Ein Ziel muss realistisch und erreichbar sein, sonst wird es nicht umgesetzt
- Es ist wichtig, sich vorher damit zu beschäftigen, was einen davon abhalten kann, sein Ziel umzusetzen, damit steigt die Wahrscheinlichkeit das Ziel zu erreichen erheblich.

### 1 Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich mich im Alltag mehr bewege?

### 2 Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben? Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

*Mein erstes Ziel ist* \_\_\_\_\_ *Bis zum* \_\_\_\_\_

*Ich habe mein Ziel erreicht, wenn* \_\_\_\_\_

### 3 Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

<i>Mir kann helfen</i>	<i>Durch</i>

### 4 Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

### 5 Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

### 6 Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

\* mod. nach Schulz, H.G.

## BEWEGUNGSPROTOKOLL

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### 1. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sehr wenig					sehr viel					

### 2. Wo habe ich mich heute bewegt?

<b>In meiner Freizeit</b> habe ich mich viel bewegt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
<b>Zu Hause</b> habe ich mich viel bewegt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Ich hatte heute einen <b>Sportkurs</b> .	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
Ich habe heute viel gegessen und mich <b>wenig bewegt</b> .	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

### 3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?

nein	ja
keine Möglichkeit gehabt	viele Möglichkeiten nicht genutzt

### 4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?

sehr unzufrieden	sehr zufrieden

### 5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?

© LandesSportBund NRW