



**Runter von der Couch?!  
Und wenn ja, wie?**

# Inhalt

1. Warum überhaupt Sport & Bewegung?.....
2. persönliche Barrieren.....
3. Wie fange ich an?.....
4. Augen auf bei der Wahl eines (kommerziellen) Fitnessstudios....

# 1. Warum Sport & Bewegung?

- ✓ verbreiteter Bewegungsmangel in der Bevölkerung ist ein bedeutender und beeinflussbarer Risikofaktor für viele chronische Krankheiten bzw. Verletzungen
- Sport bzw. körperliche Aktivität ist in vielen Fällen eine nebenwirkungsarme Interventionsmöglichkeit
- weitreichende positive Effekte selbst bei Menschen mit bereits bestehenden Erkrankungen und/oder Einschränkungen haben
- als „Ersatz-Belastungsreiz“ ein „wesentlicher Teil entsprechender Ersatzhandlungen für fehlende Reize der Alltags- und Arbeitswelt“

## 2. persönliche Barrieren

persönliche Barrieren können bspw. sein:

- Motivationsmangel
- Zeitmangel
- Unkenntnis über die „richtigen“ Methoden
- fehlende Unterstützung durch soziales Umfeld
- fehlende Angebote in der Nähe des Wohnorts
- Unsicherheit bezüglich bestehender Erkrankungen/Einschränkungen

## 2. persönliche Barrieren

**Was sind Ihre persönlichen Barrieren?**

## 2. persönliche Barrieren *was tun?*

Wie kann ich persönlichen Barrieren entgegenreten?

„Einer häufig vorhandenen individuellen  
Barriere kann zumeist nur durch Anamnese  
und Beratung begegnet werden.“

### 3. Wie fange ich an? *der erste Schritt*

- ✓ **Unterziehen Sie sich einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung!**
- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention gibt eine Liste mit empfohlenen Untersuchern heraus  
><http://www.dgsp.de/seite/278044/sport%C3%A4rztl.-untersu..html>
- immer mehr gesetzliche wie auch private Krankenkassen übernehmen zumindest Teile der Kosten



### 3. Wie fange ich an? *wie geht es weiter?*

- ✓ **Finden Sie eine Bewegungsform, die Ihren Interessen und körperlichen Voraussetzungen entspricht und so viele Ihrer persönlichen Barrieren wie möglich umgeht!**

#### **Folgende Fragen sollten Sie sich stellen:**

- Welche Sportart/Bewegungsform hat mir in der Vergangenheit Freude bereitet?
- Zu welcher Bewegungsform rät mir mein behandelnder Arzt?
- Unterstützt mich mein soziales Umfeld?
- Welche meinen Neigungen entsprechende Angebote finden sich in meiner Umgebung, die meinen Anforderungen (Zeit, Anbindung, Kosten...) entsprechen?



### 3. Wie fange ich an? *wie bleibe ich am Ball?*

- ✓ **Führen Sie die neu begonnene Aktivität in jedem Fall mindestens für 3 Monate und 2 mal in der Woche fort!**
- erst nach ca. 3 Monaten können erste relevante (sicht- und spürbare) Erfolge einer sportlichen Aktivität erwartet werden
- Wohlbefinden und Lebensqualität können dagegen bereits früher gesteigert werden
- einzigste Ausnahme: Verletzung und/oder Erkrankung, die ein Fortführen nicht gestattet

### 3. Augen auf bei der Wahl eines Fitnessstudios

Auf folgende Punkte sollten Sie unbedingt achten und ggf. hartnäckig nachfragen:

- **Qualifikation** der (festangestellten) Trainer (*Fitnesstrainer B-Lizenz= absolute Minimalqualifikation > besser: Sportwissenschaftler und ggf. Physiotherapeut*)
- Verfügbarkeit des Trainer-Personals/ Öffnungszeiten
- **Ausstattung** (aktuelle Geräte?, Freihanteln, versch. Ausdauertrainingsgeräte, Kursangebot, „Wellness“, sanitäre Anlagen...)
- umfassende **Anamnese**
- **Kosten/Vertragsbedingungen**



**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**