



Tipps für sportliche Bewegung in der Freizeit

1. Langsam starten

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 dessen Hilfe Sie die Belastung sehr langsam steigern. Lassen Sie sich dazu von einem erfahrenen Übungsleiter beraten.



2. Schwächen akzeptieren

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. Feste Termine vereinbaren

Warten Sie nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffen Sie sich 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 das Leben verändern können

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 lernen

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. Den eigenen Spaß-Faktor suchen und finden

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 haben, versuchen Sie die Familie in Ihre „Bewegungspläne“ miteinzubeziehen. 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. Aktivurlaub machen

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.