

## 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 „Erstplan“ 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 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 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

## 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
<b>Level 2 (moderat)</b>	Spazieren gehen (schnelles Tempo), Walking, Nordic-Walking, Aerobic, Step-Aerobic, Schwimmen, Wassergymnastik, Ausdauer-Gymnastik, Radfahren (ca. 15 km/h), Wandern, Winterwandern, Skiwandern in flachem Gelände, Standardtanz, Discodancing, Tischtennis, Golf, Crosstrainer
<b>Level 3 (höher)</b>	Aerobic (Fortgeschrittene), Aquafitness, Aquajogging, Inlineskaten, Radfahren (>15 km/h), Laufen, Mountainbiking, Rudern, Schwimmen, Skilanglauf, Spinning, Tanzsport, Treppensteigen, Skilanglauf

... los geht's ...

© LandesSportBund NRW