

Fit und gesund durchs Leben

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, kommen Sie um Bewegung nicht herum. Finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht und zu Ihrem Fitness-Level passt. Dann bleiben Sie auch dran

So geht es vielen

Anfangs klappt es noch, dem guten Vorsatz Taten folgen zu lassen. Aber meist dauert es nicht lange und der Schlendrian schleicht sich ein – bis die Sporttasche irgendwann unberührt im Schrank liegen bleibt. Ja, Bewegung ist anstrengend. Und ja, Sie müssen ein wenig Zeit erübrigen. Deshalb sollte die Motivation groß genug sein, damit Sie sich immer wieder aufraffen.

So hilft vital

Spaß und Erfolg tragen enorm zur Motivation bei: Wer Spaß hat, bleibt am Ball. Wer Erfolge sieht, fühlt sich bestätigt und will mehr davon. Setzen Sie sich mit Ihren Zielen, Ihrer Belastbarkeit, Ihren Vorlieben und Gewohnheiten auseinander, dann stehen die Chancen gut, dass Sie die für Sie passende Sportart finden. Dann empfinden Sie die Bewegung als Ausgleich und Abwechslung – und nicht als zusätzlichen Stress.

So funktioniert der Test

Im ersten Bereich unseres dreiteiligen Tests geht es um die Frage, warum Sie aktiv werden wollen – oder sollten. Der zweite berücksichtigt Ihre individuellen Bedürfnisse, also was Ihnen Freude macht und was weniger. Im letzten Teil finden Sie heraus, was Ihrem Vorhaben im Weg stehen könnte. Kreuzen Sie in allen drei Teilen jede Aussage an, in der Sie sich wiedererkennen. Wenn mehrere Buchstaben dahinter stehen, brauchen Sie alle für die Auflösung.



Test

TEIL 1

Meine Ziele

Ich möchte den Sport auch nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen und Gleichgesinnte zu treffen. **C D**

Früher war ich viel fitter. Da will ich wieder hin. **B C D**

Mein Beweglichkeit ist eingeschränkt. Das stört im Alltag. **A**

Ich mache ständig Diäten. Aber irgendwie schaffe ich es nicht, die Pfunde loszuwerden. Vielleicht klappt es ja mit Sport. **B C D**

Ich bin chronisch krank. Sport soll meine Therapie begleiten. **A**

Ich möchte fit bleiben, auch (später) im Alter. **B C D**

Nach einer Krankheit oder OP (Herz, Bandscheibe) hat mir mein Arzt regelmäßiges Training „verordnet“. **A**

Mir liegt vor allem daran, etwas stärker zu werden, Kraft und Muskeln aufzubauen. **B C**

Ich möchte eine Kleidergröße weniger tragen, ohne eine Diät machen zu müssen. **B C D**

Mein Arzt hat mir geraten, abzunehmen. **A**

Schon leichtere Anstrengungen, etwa Treppensteigen, bringen mich aus der Puste. Das muss aufhören. **B C D**