



VBG-Fachwissen

Move

Wege zu einer aktiven Lebensweise

Gesundheitskompetenz für Führungskräfte



Gesundheitskompetenz für Führungskräfte
CConsult ist ein Label der VBG.

Die Präventionsberater von **CConsult** unterstützen Unternehmen im Aufbau und in der Förderung der Gesundheitskompetenz ihrer Führungskräfte. **CConsult** bietet Beratung zum Umgang mit Stress und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz.

www.cconsult.info



In dieser Publikation wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dies nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch jeweils das andere Geschlecht angesprochen ist.



Move

Wege zu einer aktiven Lebensweise

Gesundheitskompetenz für Führungskräfte

Gute Gründe und Hürden für körperliche Aktivität
Selbstcheck und Entscheidungshilfe
Sie wählen Ihren eigenen Weg

Inhalt

Einige Worte vorweg... 5

Teil 1: Die Fakten

Sport und Gesundheit 6

Sport und Zeit 8

Sport und Aussehen 10

Sport und Freunde 12

Sport und Erholung 14

Teil 2: Die Entscheidung

Testen Sie sich selbst! 17

Die Auswertung 18

Teil 3: Die Umsetzung

Welche Sportart passt zu mir? 21

Mit Schwung zum Ziel 22

Tipps zum Durchstarten 23

Mehr Bewegung in den Tag bringen 24

Umgang mit Ausrutschern 25

Einige Worte vorweg...

Denken Sie auch manchmal wehmütig an Zeiten zurück in denen Sie begeistert über den Fußballplatz rennen konnten?

Sie fragen sich, ob Sport heute überhaupt noch zu Ihrem Lebensstil passt?

Es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, sich mehr zu bewegen und sportliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Wir möchten Sie jedoch keinesfalls gegen Ihren Willen zur Aktivität überreden. Daher legen wir Ihnen offen dar, welche Argumente **für** mehr Bewegung sprechen, verschweigen aber auch nicht was **gegen** Sport sprechen könnte.

Denn letztlich entscheiden Sie, welchen Weg Sie gehen!

Oder planen Sie vielleicht schon lange endlich aktiver zu werden und wissen nur nicht wie?

Dann finden Sie in dieser Broschüre Strategien zur Umsetzung Ihrer Ziele, sowie wertvolle Tipps für einen bewegten Alltag.

Wir bringen Sie in Schwung!



Teil 1: Die Fakten

Sport und Gesundheit

Bei jeder Sportart besteht die Gefahr sich zu verletzen. Dies kann ein Grund sein, sich gegen sportliche Aktivität zu entscheiden.

Die Angst vor Verletzungen ist nicht unbegründet.

Man geht in Deutschland von über 1,3 Mio. Sportverletzungen jährlich aus. Dabei ist insbesondere das Sprung- und Kniegelenk betroffen, aber auch Kopf, Hand und Unterschenkel gehören zu den häufig verletzten Körperteilen. Aus einem Sportunfall ergeben sich für den Einzelnen meist weit reichende Konsequenzen. Schließlich können sich die Folgen einer Verletzung erheblich auf den Arbeitsalltag auswirken. Und Ihr Körper ist Ihr Kapital.



Sport hält gesund!

Bewegung fördert die Gesundheit, indem unterschiedliche Körperfunktionen verbessert oder optimiert werden. Der Blutdruck und der Cholesterinspiegel werden reguliert, das Krebsrisiko wird vermindert und die Anfälligkeit für Infekte reduziert.

Ein subjektiv angenehmes Training ist ein guter Weg zur Gesundheit.

Ein angenehmes Training im niedrigen Intensitätsbereich führt zu einer Anpassung und damit Stärkung Ihres Immunsystems.

Achten Sie dabei darauf, sich nicht zu überfordern. Variieren Sie Ihr Training und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen.



Kleines Warm-Up

Aufwärmen bringt den Körper auf „Betriebstemperatur“ und schützt so vor Verletzungen. Das gelingt durch Laufen, Gymnastik oder Spiele. 10 Minuten in lockerem Tempo sind ausreichend. Nehmen Sie dabei die Arme schwungvoll mit. Oder probieren Sie mal Seilspringen.

So wärmen sich Profiboxer vor dem Training auf.

Sport fördert die Gesundheit

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich Menschen bei regelmäßiger Aktivität besser fühlen und hinsichtlich bestimmter Körperfunktionen tatsächlich gesünder sind.

Darüber hinaus fördert sportliche Aktivität das Selbstvertrauen, die Konzentrationsfähigkeit und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Sport und Zeit

Voller Terminplan!

Ich hab einfach keine Zeit für Sport!

Im Arbeitsalltag folgt oft ein Termin auf den nächsten. Es bleibt wenig Zeit zum Durchatmen. Für Sport bleibt da erst recht kein Platz mehr.

Und sollte doch einmal eine halbe Stunde „übrig“ sein, in der man sich sportlich betätigen könnte: Es lässt sich nicht so schnell und einfach umsetzen! Denn auch für Wege, Umziehen und Duschen muss Zeit eingeplant werden.

Ein schlechtes Gewissen aufgrund mangelnder sportlicher Betätigung ist in diesem Fall fehl am Platz!



Deshalb gilt:

Wenn Sport zusätzlichen Druck, Hektik und Stress im Alltag verursacht, bleibt die positive Wirkung auf der Strecke!

Auch kleine Bewegungseinheiten sind wirksam!

Jede Art von körperlicher Aktivität tut dem Körper gut. Kurze Bewegungseinheiten lassen sich spielend in den Alltag einbauen und summieren sich über den Tag hinweg. Treppe statt Aufzug, kurze Dehnübungen auf dem Bürostuhl, die Wadenwippe beim Zähneputzen, Sit-Ups auf dem Wohnzimmerteppich. Werden Sie kreativ und nutzen Sie jede Möglichkeit in Schwung zu kommen.

Kurze Aktivitätshäppchen reichen aus, um den Bewegungshunger des Körpers zu stillen.



Aktive Auszeit zur Tagesmitte

10-15 Minuten strammes Gehen in der Mittagspause sorgt für neuen Sauerstoff und bringt Ihren Kreislauf auf Trab. Ziehen Sie bequeme Schuhe an und rollen Sie den Fuß komplett ab. Wenn Sie jetzt noch kraftvoll mit den Armen schwingen, beanspruchen sie mehr Muskeln als beim normalen Spaziergang.

„Ich kann immer noch am Wochenende Sport treiben.“

Wie das Ergebnis einer Untersuchung zeigt, ist es für die Ausdauerleistung einer Person egal, ob sie mehrmals in der Woche oder einmal „geballt“ am Wochenende Sport treibt.

Aber Vorsicht: Nicht übertreiben! Gerade bei eher Untrainierten führt extreme Aktivität schnell zu Überlastung und Erschöpfung.

Sport und Aussehen

Ein paar Kilo mehr sind gar nicht ungesund oder unattraktiv!

Zu starkes Übergewicht ist ohne Frage ungesund. Jedoch zeigen viele Untersuchungen, dass das Gegenteil – also der Schlankheitswahn – genauso gefährlich ist. Zufriedenheit mit ein paar Kilogramm mehr auf der Waage ist häufig gesünder als das unbedingte Streben nach dem „Idealgewicht“.

So ist es gut nachvollziehbar, dass „Abnehmen“ oder „besser aussehen“ für viele Menschen kein Grund ist, sich dafür im Fitnessstudio zu quälen.

Und durch den Wald hetzende Lauf-Fanatiker wirken sowieso nicht gerade attraktiv und gelassen.

Da ist der Wunsch nach entspanntem Nichtstun also durchaus verständlich.



Gesundes Gewicht

Für optimale Gesundheit ist vor allem die Fettverteilung, also das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang (Waist-Hip-Ratio) relevant und weniger das absolute Gewicht. Zu starkes Bauchfett wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus und begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

SELBST-CHECK

Messen Sie Ihren Umfang auf Höhe des Bauchnabels (Waist) und auf Höhe der Hüftknochen (Hip). Teilen Sie den ersten Wert durch den zweiten.

Gesunde Fettverteilung:

Männer WHR <1,0

Frauen WHR <0,85

Die Lust an der Bewegung ist das eigentliche Ziel!

Menschen, die Sport treiben, berichten häufig von dem „guten Gefühl danach“. Sie sind stolz auf ihre erbrachte Leistung. Besonders beim Einstieg in ein aktiveres Leben werden Sie schnell erste Erfolge verspüren.

Durch regelmäßige Bewegung verbessert sich Ihr Körpergefühl. Sie sind fit, ausgeglichen und erholt.

Und das gibt Ihnen natürlich auch mehr Schwung am Arbeitsplatz. Wer sich gut fühlt, vermittelt eine positive Ausstrahlung und ist im Arbeitsalltag belastbarer! Wer sich seiner Fähigkeiten bewusst ist, steht auch unerwarteten Ereignissen gelassen gegenüber.

Beispiel

Tanzen macht fit und glücklich

Die Schrittfolgen zur Musik verlangen Rhythmusgefühl, Balance, Anmut und Koordination und machen auch noch richtig Spaß.

Abnehmen und sich wohl fühlen!

Um Gewicht zu reduzieren, können Sie's beim Sport ruhig gemütlich angehen. Denn je länger Sie durchhalten, desto mehr Energie wird verbraucht.

Die Empfehlung von Experten: 3 x pro Woche ca. 45 Min. sind ideal.

Suchen Sie sich also eine Sportart, die Ihnen persönlich am meisten Spaß macht!



Sport und Freunde

Die Pflege von Freundschaften ist mir wichtig.

Eine positive Beziehung zu anderen Menschen ist sowohl im Privatleben als auch im Berufsalltag wichtig.

Menschen mit guten Beziehungen zu anderen sind seelisch und körperlich stabil.

„Meine Freunde haben alle nix für Sport übrig.“

Um Geselligkeit und Gemeinschaft zu erleben müssen Sie nicht unbedingt sportlich aktiv sein. Im Gegenteil: Beim gemütlichen Essen mit Freunden kommt man oft besser ins Gespräch, als wenn man schwitzend nebeneinander herrennt.

Und wenn Konkurrenzkampf und Leistungsdruck zu groß werden, bleibt die positive Wirkung von Sport buchstäblich auf der Strecke.

Der verpflichtende Gang ins Fitnessstudio kann Ihnen die Zeit rauben, mit Familie und Freunden zusammen zu sein.





In der Gruppe macht's einfach mehr Spaß!

Beim Sport bieten sich unzählige Möglichkeiten, andere Menschen zu treffen. Hier kann man Gleichgesinnte finden, fühlt sich akzeptiert und ist Teil einer Gemeinschaft.

Durch gemeinsamen Sport lassen sich nicht nur bestehende Kontakte pflegen, sondern auch neue Freundschaften knüpfen.

Anstrengung wird in der Gruppe weniger stark empfunden. Sie bleiben ausdauernder am Ball, wenn andere Sie mitziehen und anfeuern.

Für viele Personen ergibt sich aus der Gemeinschaft auch erst die Motivation zur Bewegung.

Und nicht zuletzt macht Sport in der Gruppe einfach Spaß.

Betriebssport

In der Gruppe Sport treiben stärkt das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für ein gutes Klima. Arbeitskollegen in einer spielerischen Atmosphäre zu erleben, führt nachweislich zu einer besseren Zusammenarbeit im Team.

Gute Gründe für Sport

In Umfragen geben rund 76% der Befragten an, dass das gemeinschaftliche Erleben und die Geselligkeit wichtige Gründe für die Ausübung sportlicher Aktivität sind.

Sport und Erholung

Es ist schön, einfach gar nichts zu tun!
Nach einem mit Terminen vollgestopften Tag oder einer anstrengenden Woche ist es erholend, am Abend oder am Wochenende einfach mal nichts zu tun.

Kein Druck, keine Fristen und keine Verpflichtungen zu haben bedeutet dann Entspannung pur.

Auch das ist wichtig: Sich Zeit nehmen zum „Nichtstun“!
Man kann schließlich nicht immer aktiv sein. Der Körper weiß selbst, wann und ob er eine Auszeit braucht, um die leeren Energie-reserven wieder aufzufüllen.

Erlauben Sie sich, einfach mal nur faul zu sein.



Entspannung durch Nichtstun

Müßiggang ist in unserer Leistungsgesellschaft verpönt. Die Zeit einfach ungenutzt verstreichen zu lassen erscheint vielen als unmöglich. Entspannung braucht jedoch Zeit. Wir können lernen, das Nichtstun als Wert zu genießen. Entspannungsverfahren wie Meditation streben einen Zustand innerer Leere an, der Ruhe und Gelassenheit ermöglicht.

Sport ist entspannend!

Durch Bewegung sinkt der Stresshormonspiegel im Körper.

Denn Bewegung lenkt die Aufmerksamkeit weg von den Ereignissen des Alltags hin zum Sport.

Die positiven Effekte: Sie fühlen sich weniger angespannt und nervös, Belastungen rücken in den Hintergrund. Sie schlafen besser und schöpfen Kraft für neue Aufgaben.

Durch Sport kommt es zu einer vermehrten Freisetzung von Glückshormonen.



Zur Entspannung besonders geeignet sind Sportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Nordic-Walking, da sich die Bewegungsabläufe ruhig und gleichförmig wiederholen. Für ein gleichmäßiges Tempo empfiehlt sich folgende Faustregel: Auf 4 Schritten einatmen, auf den nächsten 4 Schritten ausatmen.

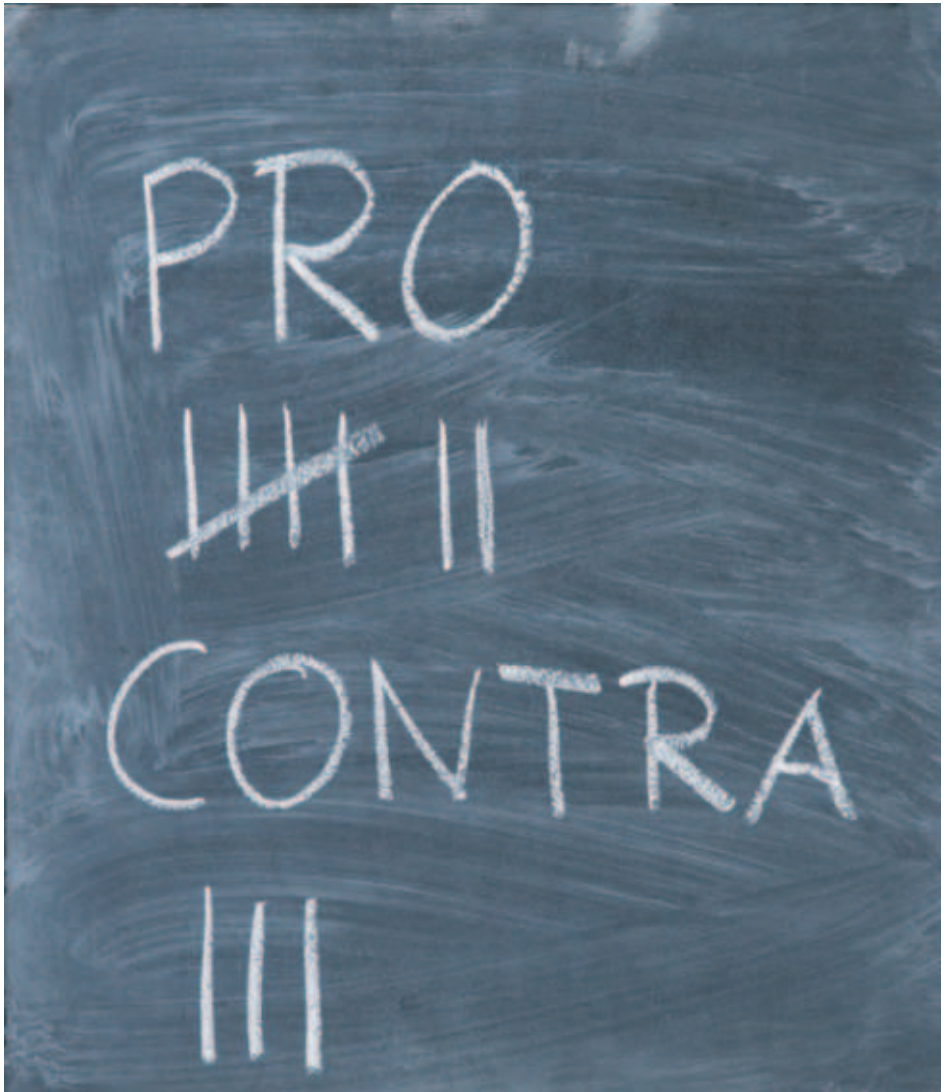
Gelassenheit und Ruhe im Alltag

Die Philosophie des Yoga ist es, durch die Verknüpfung von Körperübungen, Atemtechnik und Meditation einen klaren Geist zu bekommen. Das beharrliche Üben lässt uns körperliche und geistige Grenzen wahrnehmen und verschieben. Yoga verhilft so zu mehr Selbstvertrauen und gibt Ihnen neue Kraft.

Teil 2: Die Entscheidung

Auf den vorangegangenen Seiten haben wir Ihnen gezeigt, dass es sehr gute Gründe für mehr Bewegung gibt, im Alltag finden sich jedoch auch Argumente, die gegen sportliche Betätigung sprechen.

Finden Sie nun heraus, wie es bei Ihnen ist:



Testen Sie sich selbst!

PRO	ja	meist ja	mal so mal so	meist nein	nein
Sport hält gesund!	4	3	2	1	0
Auch kleine Bewegungseinheiten sind wirksam!	4	3	2	1	0
Die Lust an Bewegung ist das eigentliche Ziel!	4	3	2	1	0
In der Gruppe macht es mehr Spaß!	4	3	2	1	0
Sport ist Entspannung	4	3	2	1	0

Addieren Sie die angekreuzten Werte: **PRO**

CONTRA	ja	meist ja	mal so mal so	meist nein	nein
Sport kann zu Verletzungen führen	4	3	2	1	0
Voller Terminplan! Einfach keine Zeit für Sport!	4	3	2	1	0
Ein paar Kilo mehr sind gar nicht ungesund oder unattraktiv!	4	3	2	1	0
Nicht nur beim Sport kann man Freunde Treffen	4	3	2	1	0
Es ist schön einfach gar nichts zu tun!	4	3	2	1	0

Addieren Sie die angekreuzten Werte: **CONTRA**

<input type="text"/>	PRO	—	<input type="text"/>	CONTRA	=	<input type="text"/>	Ihre persönliche Punktzahl
----------------------	------------	----------	----------------------	---------------	----------	----------------------	-----------------------------------

Die Auswertung

Und so geht's:

Schätzen Sie zunächst ein, wie aktiv Sie bisher sind.

- Zeile 1 – selten oder gar nicht
- Zeile 2 – gelegentlich
- Zeile 3 – häufig

Ihre persönliche Punktzahl gibt dann die Spalte an, in der Sie Ihre passende Auswertung finden.



	-20 bis -6	-5 bis +5	+6 bis +20
1 Ich bin eher selten oder gar nicht aktiv.	Man kann auch ohne Sport gesund leben! Vielleicht bietet Ihnen Sport einfach nicht das Richtige. Finden Sie einen anderen Ausgleich zum täglichen Stress.	Beginnen Sie aktiver zu sein! Sie haben einige Gründe gefunden, Sport zu treiben oder sich mehr zu bewegen. Konkretisieren Sie Ihren Wunsch.	Setzen Sie Ihr Vorhaben um! Bei Ihrer positiven Einstellung zu Bewegung und Sport hapert es nur an Umsetzungshilfen. Die finden Sie hier.
2 Ich bin gelegentlich aktiv.	Hinterfragen Sie sich! Finden Sie heraus, was Ihnen Sport bringt. Die Antwort kann Ihnen helfen, dem Sport und der Bewegung noch mehr Positives abzugewinnen.	Der Anfang ist gemacht! Welche Wünsche und Ziele sind für Sie besonders wichtig? Hierin liegt ein Schlüssel zu regelmäßiger Aktivität.	Beseitigen Sie Barrieren! Hindernisse zur Umsetzung Ihres Wunsches liegen häufig in der konkreten Planung und fehlender Hilfe durch andere.
3 Ich bin häufig aktiv.	Warum auch immer: Bleiben Sie dabei! Wir wundern uns! Trotz fehlender Gründe sind Sie sehr aktiv. Vermutlich waren die für Sie wichtigen Argumente nicht dabei!	Weiter so! Manchmal sind es nicht bestimmte Gründe, sondern die Freude an der Bewegung selbst, die uns motiviert.	Ihre Einstellung motiviert Sie! Sie wissen gut, warum Sie aktiv sind. Bewahren Sie Ihre Motive und genießen Sie die Aktivität.

→ **Jetzt kann es losgehen!** Im dritten Teil dieser Broschüre haben wir hilfreiche Tipps zusammengestellt, wie Sie aktiv werden und mit Spaß dabei bleiben.

Teil 3: Die Umsetzung

Es gibt viele Gründe aktiv zu sein und zu werden. Die sind für jede Person unterschiedlich. Probieren Sie Verschiedenes einfach aus!

Finden Sie Ihren eigenen Weg!



Welche Sportart passt zu mir?

Diese Sportart könnte geeignet für mich sein:

- | | | | |
|---|---|---|--|
| Wie anstrengend darf's sein? | ↗ | Ich will mich richtig auspowern. | → Kraftsport, Spinning, Badminton,... |
| | ↘ | Lieber leicht und dafür mit Spaß. | → Yoga, Tai-Chi, Gymnastik,... |
| Sind Sie gern draußen? | ↗ | Ich brauche unbedingt frische Luft. | → Joggen, Nordic-Walking, Radfahren |
| | ↘ | Bei Regen geh' ich ungern vor die Tür. | → Schwimmen, Tennis, Basketball,... |
| Sind Sie lieber allein oder mit anderen aktiv? | ↗ | Zusammen mit anderen macht's erst richtig Spaß. | → Fußball, Volleyball, Tanzen,... |
| | ↘ | Allein kann ich besser abschalten. | → Angeln, Langlauf, Kraftsport,... |
| Können Sie feste Zeiten einhalten? | ↗ | Wenn ich mich regelmäßig verpflichte, gibt's keine Ausrede. | → Laufgruppe, Vereinssport,... |
| | ↘ | Ich möchte spontan entscheiden, wie der Sport in meinen Alltag passt. | → Fitnessstudios mit freier Kurswahl, 10er Karte beim Lauffreitag, ... |
| Lieber was Vertrautes oder der Kick des Neuen? | ↗ | Ich will abschalten können und nach der Arbeit nicht auch noch was Neues lernen müssen. | → Überlegen Sie, was Sie schon als Kind gern gemacht haben. |
| | ↘ | Etwas Neues auszuprobieren reizt mich und motiviert mich zur Bewegung. | → Snowboard, Surfen, Klettern,... |

Mit Schwung ins Ziel

Sie haben eine Idee, welche Sportart die Richtige für Sie ist? Dann geht es jetzt an die konkrete Planung und Umsetzung:

- Wo ist der nächste Sportverein/das nächste Fitnessstudio?
- Welche Tage bieten sich für den Sport an?
- Wer könnte mich unterstützen und motivieren?
- Welche Ausrüstung benötige ich?



Ziele helfen dabei, ein Vorhaben nicht aus den Augen zu verlieren und weisen die Richtung, in die Sie gehen müssen.

Je konkreter Sie Ihre Pläne formulieren, desto mehr wird dieses neue Projekt Gestalt annehmen.

Den inneren Schweinehund...
tricksen Sie am besten aus, indem Sie sich so genau wie möglich ausmalen, wann, wo und wie Sie aktiv werden. Dann ist für „faule“ Ausreden kein Platz mehr.

Also nicht so...

Ich will sportlicher werden!

...sondern so:

Mein Ziel ist es, regelmäßig 2 x pro Woche für 45 Min. joggen zu gehen, wie es meinem Körper gut tut.

Dabei möchte ich noch zwei Monaten so fit sein, dass ich ohne Pause die angestrebte Zeit durchhalte.

Ganz wichtig:

Den Spaß dabei nicht vergessen!

Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge! Ein Wellnessstag, ein neues Sportshirt, ein leckeres Essen... Genießen Sie das gute Gefühl etwas für sich zu tun!

Tipps zum Durchstarten

Gute Planung

Tragen Sie sich Ihre Sporttermine nach Möglichkeit fest ein. Die Pflege Ihres Körpers ist genauso wichtig, wie die Pflege Ihrer Geschäftsbeziehungen.

Verabreden Sie sich mit anderen

Einfach absagen und das Training ausfallen lassen fällt deutlich schwerer, wenn man anderen eine Zusage gegeben hat.

Steigen Sie mit einem Aktivurlaub ein!

Buchen Sie einen Urlaub in einem Sporthotel. Hier finden Sie in angenehmer Atmosphäre den idealen Einstieg in einen aktiven Lebensstil.

Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen

Legen Sie sich Ihre Sportsachen sichtbar hin, lassen Sie sich von Ihrem Bildschirmschoner an Ihr sportliches Vorhaben erinnern oder platzieren Sie ein sportliches Foto von sich auf dem Schreibtisch.



Mäßig, aber regelmäßig...

Gehen Sie Ihr Training anfangs lieber etwas kürzer und dafür ausdauernd an. Je regelmäßiger Sie Sport treiben, desto eher wird es zur guten Gewohnheit.

Einstieg ins Lauftraining

Wählen Sie zunächst kürzere Strecken, laufen Sie eher langsam und legen Sie auch Gehpausen ein. Steigern Sie Ihre Aktivität nach und nach, indem Sie Länge und Intensität der Bewegung schrittweise erhöhen.

Mehr Bewegung in den Tag bringen

Viele kleine Schritte machen den Alltag bewegter.

Sie müssen nicht täglich ins Schwitzen geraten, um fit zu bleiben. Werden Sie kreativ und nutzen Sie alle Wege, die sich Ihnen bieten.



Einige Beispiele für den Beruf:

- Parken Sie nicht direkt vor dem Firmengebäude oder steigen Sie aus Bus oder Bahn einige Stationen eher aus.
- Besuchen Sie Ihre Kollegen doch mal persönlich statt sie anzurufen.
- Neue Projekte kann man auch während eines Spaziergangs besprechen.
- Führen Sie Telefonate im Stehen.
- Packen Sie bei Geschäftsreisen immer auch Sportkleidung mit ein

So bringen Sie Schwung in Ihren Feierabend:

- Machen Sie vor oder nach den Mahlzeiten einen kleinen Spaziergang.
- Bewegungsspiele mit den Kindern bringen die ganze Familie auf Trab.
- Entdecken Sie die Freude am Werkeln oder an der Gartenarbeit.
- verabreden Sie sich mit Freunden doch mal zum Squash statt zum Essen.

Umgang mit Ausrutschern

Auf dem Holzweg?

Auf dem Weg zu einem aktiven Lebensstil ist es normal, sich zu verlaufen oder auch mal stehen zu bleiben.

Es wird immer wieder Situationen geben, in denen jeder noch so gute Plan durchkreuzt wird.

Was also tun, wenn es draußen dunkel geworden ist und die Lust auf Bewegung sich hinter dem Sofa verkrochen hat?

Sie selbst kennen Ihren inneren Schweinehund am besten! Überlegen Sie sich also **vorher**, was Sie davon abhalten könnte, Sport zu treiben. (Regen, der Tatort oder einfach die Müdigkeit nach einem langen Tag?) und steuern Sie gezielt dagegen.

Entwerfen Sie für kritische Situationen einen Plan B!



Und wenn es doch nicht so klappt wie geplant? Dann schauen Sie nach vorn.

Sie haben jeden Tag von Neuem die Gelegenheit sich für Sport und Bewegung zu entscheiden!

Beispiel Plan A

Aerobic-Kurs, Dienstag 19-20 Uhr
„Mist, schon wieder zu spät. Der Kurs hat schon angefangen.“

Beispiel Plan B

Joggen
„In der Gruppe ist es zwar schöner, doch allein geht's auch.“

Herausgeber:



VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 42-05-3792-1

Redaktion:
Carolin Escher, VBG Hamburg

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 1.1/2010-12
Druck: 2013-10/Auflage: 1.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.



CConsult

Gesundheitskompetenz
für Führungskräfte

www.cconsult.info

Kontakt

CConsult-Projektteam
VBG – Ihre gesetzliche
Unfallversicherung
Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
Telefon: 0800 22667858
team@cconsult.info

Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Andere ...

Broschüren sagen Ihnen, warum Sie sportlich und fit sein sollten. Dabei gibt es auch verständliche Gründe, keinen Sport zu treiben.

Bei uns ...

entscheiden Sie selbst, ob Sie aktiver leben wollen.

Sie ...

erhalten von uns Anregungen und Tipps für einen bewegten Alltag.