

## **Gemeinsam statt einsam**

**Jeder weiß, dass Bewegung wichtig und gesund ist. Trotzdem fehlt oft der Antrieb, um das Wissen in die Tat umzusetzen. Für alle, die in Bewegung kommen und bleiben, ihrem Körper, Geist und Seele Schwung verleihen wollen, gibt es hier Tipps.**

Gemeinsam macht Sport mehr Spaß! Das ist keine neue Erkenntnis, sondern eine täglich immer wieder aufs Neue tausendfach bestätigte Tatsache. Allein macht Sport meist weniger Spaß als in der Gruppe und Ausreden sind schnell gefunden, warum es gerade heute mit dem Sport nichts wird. Die Gründe sind vielfältig. Sie reichen von keine Zeit oder keine Lust über schlechtes Wetter bis zu Müdigkeit.

Dabei ist es ganz einfach, Spaß und Sport miteinander zu verbinden. Wer regelmäßig Sport in einer festen Gruppe treibt, wird das bestätigen. Spätestens, wenn man die anderen beim Sport sieht, kommt die Lust mit dabei zu sein. Die Solidarität mit den Kurs- oder Gruppenmitgliedern fördert die Disziplin, stärkt den Willen, gibt Kraft, steigert die Lebensenergie und beflügelt. Gemeinsam statt einsam ist auch beim Sport ein beliebter Slogan. Vor allem, da jeder weiß, dass Bewegung der Weg ist, um Körper, Geist und Seele in Schwung und Balance zu halten.

Wie wichtig Bewegung ist, damit alle drei einwandfrei funktionieren, zeigt ein Blick auf den Tagesablauf. Kaum jemand macht sich bewusst, dass wir permanent Beine, Arme, Hände und Augen bewegen und in Bewegung halten müssen, damit wir keine Einschränkungen erleben, die im schlimmsten Fall zu körperlichen Belastungen führen. Erst, wenn diese Bewegungen nur noch eingeschränkt möglich oder mit Schmerzen verbunden sind, schenken wir ihnen unsere Aufmerksamkeit.

Damit es gar nicht erst soweit kommt, sollten wir uns verdeutlichen, dass unsere Bewegung durch unsere Muskulatur beeinflusst wird. Wichtig ist die Art und Weise, mit der wir unseren Körper durch Bewegung beanspruchen. Dazu gehören gehen, sitzen oder Treppen steigen ebenso wie Haus- und Gartenarbeit und Sport. Ein Plus körperlicher Bewegung ist der Energieverbrauch, die Stimulation des Stoffwechsels. Kalorien werden verbraucht, Fettpolster reduziert, der Körper gestrafft und geformt.

Ein Teil unserer gesellschaftlichen Problematik liegt in einem Mangel an Bewegung. Langes Sitzen erhöht das Risiko für Muskel-Skelett- oder Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen. Zu den schmerzhaften Folgen gehören Haltungsschäden, die wiederum Nackenstarre, Ziehen in den Schultern oder Rückenschmerzen verursachen können. Wer sich zu wenig bewegt, tut seinem Körper nichts Gutes. Diese körperlichen Beeinträchtigungen treffen Menschen aus allen Altersgruppen. „Wichtig sind ausgleichende Sporteinheiten nach der Arbeit wie auch immer wieder Bewegung am Arbeitsplatz einzubauen. Dazu kann bewusstes Aufstehen, Herumgehen, Treppe statt Aufzug nehmen sowie abwechselnd zwischendurch eine gezielte Übung für Schultern, Nacken, Rücken, Arme und Beine machen, gehören“, empfiehlt Olaf Wiggers.

Der Trainer für progressive Entspannung und zertifizierter Ausbilder für Reha Sport in den Bereichen Gymnastik und Orthopädie bietet in seinem Studio Fit, Fun & Beauty eine große Auswahl an Kursen an. Schnell stellen Teilnehmer die positiven Auswirkungen von Bewegungen auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden fest. Für nachhaltige Erfolge empfiehlt der Physiotherapeut, Masseur und medizinische Bademeister die Kombination aus Bewegung, richtige Ernährung und Verringerung von Stressfaktoren. „Um die lebenserhaltenden

Funktionen von Körper, Geist und Seele in Balance zu halten, empfehle ich die 3-Säulen-Strategie:“ Die erste Säule ist unsere Gesundheit. Perspektiven und Bewegung stärken unsere Fitness, tragen zu einem ausgewogenen Leben bei. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt pro Woche 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung.

„Ich lade Sie ein: Kommen Sie mindestens einmal in der Woche zu uns ins Studio. Steigern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden im Kreise Gleichgesinnter unter professioneller Anleitung. Spaß und Humor gibt es gratis dazu. Versprochen!“