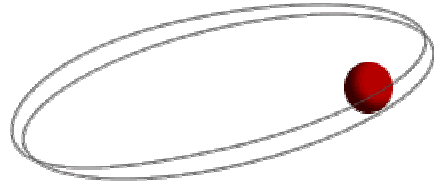




Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

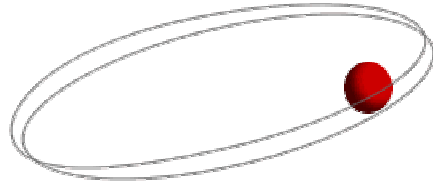


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Die 5 Stufen:

- **Desinteresse**
- **Absicht**
- **Vorbereitung**
- **Umsetzung**
- **Beibehaltung**

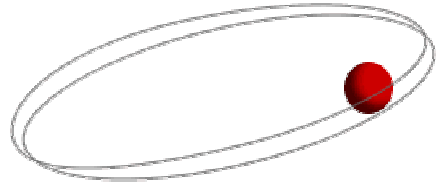


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Definition Sport:

- **Unter dem Begriff Sport werden verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen, zusammengefasst.**
- **Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen**



*Adriana Canella
Sport und Wellness*

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

**Wir unterscheiden zwischen Breitensport/Freizeitsport
und Leistungssport**

Breitensport - sportliche Aktivitäten zur/zum

- körperlichen Fitness
- Ausgleich von Bewegungsmangel
- Spass am Sport

Leistungssport

- Intensives Ausüben mit Wettkampf- und Erfolgsziel

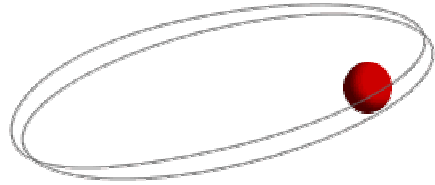


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Stufe 1: Desinteresse

Auf der Stufe „Desinteresse“ denkt man noch nicht wirklich über die Vorteile eines aktiven Lebensstils nach. Entweder ist sich die Person der gesundheitlichen Problematik nicht bewusst oder bezweifelt, dass das Verhalten dauerhaft verändert werden kann.



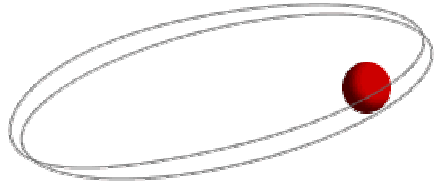
Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Vorteile von Sport

- **Lebensqualität**
- **Leistungsfähigkeit**
- **Gesundheit**
- **Wohlbefinden**
- **Gute Figur**
- **Kraft**
- **Ausdauer**
- **Beweglichkeit**
- **Life-Domain-Balance**
- **Ausgleich**
- **Spass**
- **Geselligkeit**

Nachteile von Sport

- **Zeitintensiv**
- **Teuer**
- **Unbequem**
- **Verletzungen**



*Adriana Canella
Sport und Wellness*

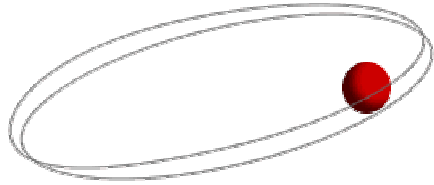
Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Gesundheitlicher Aspekt

- **Der Lebensstil ändert sich mit den Jahren. Man(n) arbeitet, Familie wird gegründet. Die Zeit für Sport bleibt weg, resp. man nimmt sich diese nicht mehr.**

Man isst viel, anders, Alkohol kommt dazu. Muskeln nehmen ab dem 25.-30. Lebensalter ab.

Man nimmt an Gewicht zu.

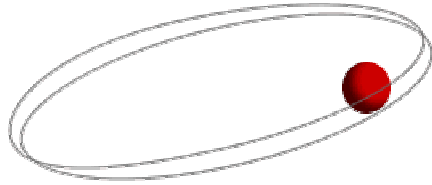


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – von Desinteresse bis zum Spass

Kraft und Beweglichkeit ist die Grundlage für mehr Lebensqualität

- **Lebensqualität hängt auch von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab, die sich aus Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer zusammensetzt.**
- **Durch das kräftigen der Rumpfmuskulatur wird die Wirbelsäule gestützt und ist im Bezug auf Lasten tragen und viel sitzen in unserem Alltag sehr entscheidend.**



Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Was bringt HKL-Training/Ausdauertraining

- **Stärkung des Herzmuskels**
- **Bessere Durchblutung der Muskulatur**
- **Effizienteres Fettverbrennungstraining**
- **Verbesserung Blutfettwerte**
- **Senkung des Ruhepulses**



*Adriana Canella
Sport und Wellness*

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Mit einem Ruhepuls von 80

pro Min. 80 x

pro Std. 4'800 x

pro Tag 115'200 x

pro Jahr 42'048'000 x

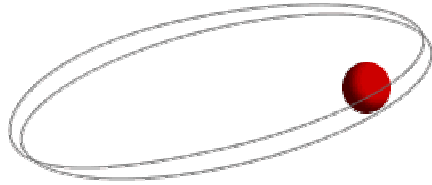
Mit einem Ruhepuls von 60

pro Min. 60 x

pro Std. 3'600 x

pro Tag 86'400 x

pro Jahr 31'536'000 x

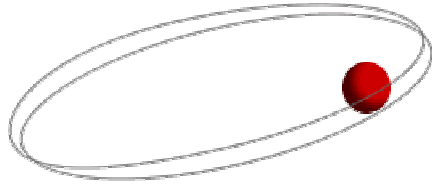


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Stufe 2: Absicht

Wenn der Zusammenhang zwischen dem Verhalten und der Gesundheit erkannt ist, ist man auf der Stufe der „Absicht“. Hier werden die Vor- und Nachteile eines gesunden Lebensstils gegeneinander abgewogen, hier spielt man mit dem Gedanken, eine Veränderung anzustreben.

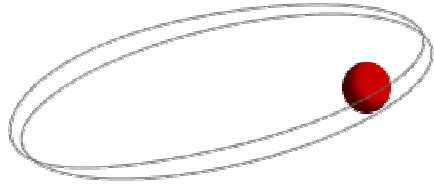


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Was für eine Sportart wähle ich?

- Teilnehmer:** Mannschaftssport, Individualsport
- Hilfsmittel:** Ballsport, Reitsport, Radsport, Motorsport, Skisport
- Ort:** Hallensport, Wassersport, Bergsport
- Zeitpunkt:** Sommer-/Wintersport
- Art:** Sportspiel, Kraftsport, Ausdauersport
Präzisionssport
- Gegner:** Kampfsport, Geschwindigkeit

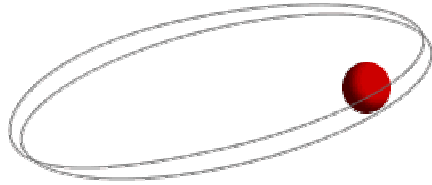


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Ressourcen erkennen

- **Internet – Gemeinde / Sport und Freizeit**
- **„Google“ -> Sportart, Club etc.**
- **Mobilität – Auto, Fahrrad, ÖV (Wohnort bedingt)**
- **Erreichbarkeit Turnhalle/Sportplatz etc.**
- **Partner/in**
- **Zeitinvestition**
- **Geldinvestition**

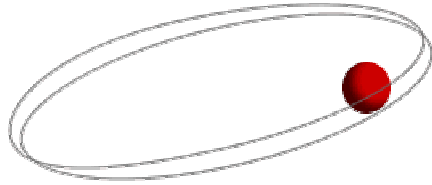


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Stufe 3: Vorbereitung

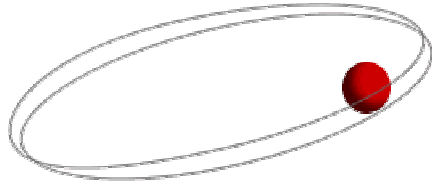
Auf der Stufe „Vorbereitung“ hat man sich entschieden, das Verhalten zu ändern und hat bereits erste Schritte für die Veränderung eingeleitet.



Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

- **Schritte einleiten**
- **Ausrüstung organisieren**
- **Club anmelden**
- **Probelektionen**
- **Trainer organisieren**

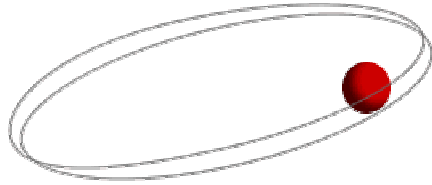


Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Stufe 4: Umsetzung

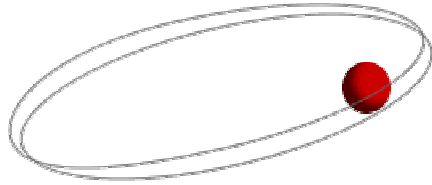
Bei der Stufe „Umsetzung“ wird aktiv und mit viel Engagement das Verhalten geändert. Bei dieser Stufe ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, die Schritt für Schritt erreicht werden können. So können Rückfälle, die auf dieser Stufe häufig auftreten, am besten aufgefangen werden.



Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

- **Realistische Ziele setzen
(schwierigste Stufe)**
- **Keine Übertreibung**



*Adriana Canella
Sport und Wellness*

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

Stufe 5: Beibehaltung

Zuoberst ist die Stufe „Beibehaltung“, die Umsetzung gelingt regelmässig. Die dauerhafte Verhaltensänderung ist erreicht, wenn das bisherige Verhalten durch das neue abgelöst ist.



Adriana Canella
Sport und Wellness

Sport – vom Desinteresse bis zum Spass

- **Bisheriges Verhalten wird durch das neue Verhalten abgelöst**
- **Ev. Neues soziales Umfeld, neue Kolleginnen und Kollegen**
- **Neue Bekanntschaften mit Gleichgesinnten**
- **Das gute Gefühl ist eingetreten**



Adriana Canella
Sport und Wellness

SPORT = EMOTIONEN !