

Workshop

GESUNDES LEBEN:

Spaß an Bewegung im Alltag

21.09.2017

Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr

Curt Bejach Gesundheitshaus
Urbanstr. 24 | 10967 Berlin



GESUNDES LEBEN in Friedrichshain-Kreuzberg

Kostenlose öffentliche
INFORMATIONSSREIHE
im
Curt Bejach Gesundheitshaus



Dieses Angebot wurde im Auftrag der Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit, Friedrichshain-Kreuzberg von k&k kultkom durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit finanziert.



Tina Schütze

Foto: Hendrik Thul

Am 21.09.2017 fand im Curt-Bejach Gesundheitszentrum der Workshop „Spaß an Bewegung im Alltag“ statt. Fitness- und Gesundheitscoach Tina Schütze erklärte, weshalb in ihren Augen Sport dick mache und zeigte allen Teilnehmenden, wie man Bewegung ganz leicht in seinen Alltag integrieren kann. Gemeinsam wurde sich bewegt, gelacht und sich bei einem veganen Buffet ausgetauscht.

Alle Interessierten, die nicht teilnehmen konnten, können sich auf den folgenden Seiten über „Spaß an Bewegung im Alltag“ informieren.

„Als Mindfulness Mentorin bringe ich Mensch und Körper wieder in einen liebevollen Dialog.“

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk und sollte unser bester Freund sein. Nur durch ihn können wir uns fühlen, lachen, weinen, stark und schwach sein, Sonne auf der Haut und Wind im Haar spüren.

Er spricht zu uns und ich helfe verstehen.“

Tina Schütze

SPORT MACHT DICK

Bevor ich über das warum und weshalb schreibe, möchte ich zunächst betonen: Es geht mir hier ganz klar um #bodypositivity. Dein Körper ist Dein höchstes Gut – egal wie dick oder dünn. Was ich mit diesem Artikel erreichen möchte ist ein höheres Bewusstsein, eine Achtsamkeit für Dein Training, Deinen Körper und die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist.

„Öffne Dein Herz für das Wunder des Lebens, anstatt Dich mit Selbstzweifeln, hartem Training und strengen Diäten zu geißeln.“

Ok, wie komme ich nun auf diese These?

Die meisten Menschen trainieren mit dem Ziel, ihren Körper zu formen. Sie wollen schlank und attraktiv aussehen, jung und knackig. Dagegen ist ja auch gar nichts zu sagen. Zeigt aber: Diese Menschen haben eine gewisse Grundunzufriedenheit mit ihrem Körper, insbesondere mit ihrem Körpergewicht und damit auch ihrem Körpervolumen. Welche Ursachen das haben kann, ist ein anderes Thema. In meinem Post „Vom Blühen, schön sein und Gleichgewicht finden“ habe ich bereits einiges dazu geschrieben.

Fakt ist: Wer etwas an Körperform und -maßen ändern will – jetzt! endlich! – will Ergebnisse sehen. Schnell und effektiv. Will also erfolgreich trainieren und macht das dann meist sehr hart, sehr exzessiv. Beansprucht dabei primär große Muskelgruppen, schließlich soll der Körper ja auch abbilden, wie hart und diszipliniert der neue Lebensweg ist.

Was dann passiert, ist eine ganz einfache Rechnung. Der Körper verbraucht nun viel Energie und will diese dann natürlich wieder zuführen. Schnell und Effektiv. Sprich: Hungergefühle stellen sich ein. Großer Hunger. Heißhunger auf Herzhaftes oder, weil es schnell Energie verspricht, Süßes. In Phasen in denen ich selbst hart trainiere, ist das bei mir dann auch gern der große 450g Topf Vanille Quark. Zum Nachtisch. Ist ja nicht

weiter schlimm, ich hab ja schließlich trainiert ... und etwas Freude im Leben braucht der Mensch. Nach so viel Quälerei.

Kennt Ihr, oder? Das führt nun dazu, dass die Muskeln fleißig wachsen, die Portionen auf dem Teller auch, dann vielleicht noch ein Eis ... und die Jeans kneift immer noch, manchmal sogar noch mehr.

Warum ist das so?

Der Körper will sich bewegen. Dafür ist er geschaffen. Unnütze Bewegungen (wie sie oft in Fitnessstudios an Geräten praktiziert werden), versteht er nicht und so machen sie auch keinen Spaß. Wird immer wieder dasselbe trainiert, wird ihm langweilig und er verbrennt nicht mehr. Wird viel Energie verbraucht, muss auch viel Energie wieder zugeführt werden, oder achtsam geschaut werden, wo das harmonische Gleichgewicht liegt.

Die Seele will Emotionen und Gefühle. Die bekommt sie beim Sport, die bekommt sie aber auch durch Bewegung, die bekommt sie sogar bei jeder Ausrede, warum es heute wieder nicht mit dem Training geklappt hat. Gefühl bleibt Gefühl, egal in welche Richtung der Zeiger ausschlägt. Neben dem Gefühl, gibt es noch tiefer liegende Glaubenssätze und Gewohnheiten, die unser Bewegungsverhalten steuern. Und natürlich - auch schön - das Gesetz der Anziehung: Fokussierst Du Dich nur auf den Kampf, auf den Speck und den Körper, den Du nicht mehr haben willst, wird sich all das auch in Deinem Leben halten. Der Speck bleibt und Sport ist Mord ... als Mutter sieht man eben so aus ... alle in meiner Familie sehen so aus ... in meinem Alter ist das eben so ... usw.

*„Da wo Deine Aufmerksamkeit ist,
da ist auch Deine Lebensenergie“*

Nutzt Du Sport und Bewegung, um Dich zu pflegen, lieben und ins Gleichgewicht zu bringen - Dir etwas Gutes zu tun? Oder um Deinen Körper zu bekämpfen?

WAS IST ZU TUN?

- Du bist mehr als nur Dein Körper. Wenn Dir etwas an ihm nicht gefällt, frage Dich lieber, was er dir damit sagen will. Das gilt für Schmerzen genauso wie für Hüftgold.
- Wenn Du trainierst, wähle Dein Trainingsziel achtsam. Schließlich willst Du auch am Ziel ankommen und Dich nicht im Kreis verrennen.
- Nutze Bewegungsformen, die nicht nur Muskeln aufpumpen, sondern Dein ganzes System aus Körper, Seele und Geist nähren - Dich von innen nach außen stärken und sinnvoll ins Gleichgewicht bringen. Vor allem: DEIN Gleichgewicht!
- Trainiere mehrdimensional und abwechslungsreich Bewegungen, die Dich für Deinen Alltag stärken.
- Trainiere zyklisch, statt 365 Tage im Jahr Höchstleistung
- Achte auf Deinen Atem. Verbinde die Bewegungen mit Deinem Atmen und atme durch die Nase.
- Achte auf Deine Ernährung. Schlank wirst Du nicht durch Sport, sondern über die Ernährung.

Wenn ich von Sport nicht schlanker werde, wozu soll ich dann trainieren?

Weil es gesund ist!!!

So sehr:

- Dein Immunsystem wird gestärkt
- Dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Du wirst mental stärker
- entspannter und gleichzeitig mehr Energie
- besserer Schlaf
- stärkere Muskeln und Knochen
- aufrechte Haltung
- voller Bewegungsradius der Muskulatur wird erhalten
- Gewichtskontrolle
- höheres Selbstbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Selbstwert
- die Krebsrate sinkt (70 % weniger Brustkrebs bei 5 Stunden jede Woche)
- weniger Herzkrankheiten
- weniger Depression
- weniger PMS-Symptome

Alles Liebe, Tina

Quelle: Auszug aus dem Blog von Tina Schütze vom 29.9.2017.
<http://www.tinaschuetze-berlin.de/sport-macht-dick/>



ÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN

Tatort-Trizeps

Wenn sie schlaffen Oberarmen vorbeugen wollen, ist dieses Trizepstraining ideal ... zum Beispiel immer sonntags? Oder in der nächsten Werbepause?

1. Wählen sie ein circa kniehohes Fläche – wie zum Beispiel einen Stuhl, ein Sideboard oder wie hier die Couchlehne. Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Couch und umfassen Sie mit beiden Händen die Kante.
2. Strecken Sie Ihre Beine lang nach vorn. Ihr Gewicht ruht auf den Fersen und Ihr Gesäß ist nur wenige Zentimeter von der Couchlehne entfernt. Ihre Arme sind gestreckt.
3. Beugen Sie nun ihre Ellenbogen, bis Ihre Ober- und Unterarme im 90-Grad-Winkel zueinander sind.
4. Drücken Sie sich wieder nach oben – und anschließend wieder beugen – hoch und tief – usw.

Übungsalternative:

Wer weiter gehen möchte, hört nicht auf, wenn's scheinbar zu anstrengend wird, sondern geht tief und macht noch mindestens zehn kleine Mini-Stütze.

Rückendrehung

Mit den täglichen Stunden vor dem PC, kommen für viele Menschen die Rückenverspannungen. Kleine Fitnesshäppchen zwischendurch schenken der Rückenmuskulatur wieder etwas Bewegung und die Wirbelsäule jauchzt.

1. Setzen Sie sich gerade an die vordere Kante Ihres Stuhls. Beide Füße sind fest circa hüftbreit auf dem Boden.
2. Legen Sie die Außenkante Ihres linken Unterarmes an die Außenkante Ihres rechten Beines – kurz hinter dem Kniegelenk.
3. Mit der nächsten Einatmung ziehen Sie sich am Scheitel lang nach oben. Ausatmen, Bauchnabel einziehen, Länge erhalten und mit dem gestreckten rechten Arm einen weiten Bogen über die rechte Seite nach hinten und oben ziehen.
4. Dehnung halten ... und genießen.
5. Mit jeder Einatmung ziehen Sie sich noch etwas mehr in die Länge, mit der Ausatmung versuchen Sie, sich ein minikleines bisschen weiter nach hinten zu drehen.
6. Der linke Arm drückt gegen das Bein, der rechte zieht nach hinten oben, die Brust ist geöffnet.
7. Atmen Sie tief und ruhig und erzwingen Sie nichts.



Schlittschuhlaufen

1. Sie stehen gerade und bewegen aus dieser Ausgangsposition einen Fuß schräg nach hinten und beugen das vordere Bein. Kommen sie zurück in die Mitte und führen Sie in einer fließenden Bewegung den anderen Fuß schräg nach hinten, während Sie wieder das vordere Bein beugen.
2. Ihre Arme bewegen Sie aktiv mit, so als würden Sie auf einem eingefrorenen See Schlittschuh laufen.
3. Rutschen Sie, so lange Sie wollen, hin und her und gehen Sie dabei hoch und tief. Machen Sie schöne große Armbewegungen.

(c) Gräfe und Unzer Verlag / Olaf Heine

Aufgabe

Schreiben Sie ihren persönlichen Tagesablauf auf. Wo kommt Bewegung darin vor? Wo können Sie mehr Bewegung integrieren?



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA „BEWEGUNG IM ALLTAG“

Literatur:

Tina Schütze (2015):
Fitnessminis - 90 Workouts für jeden Tag und überall

„Hebe die Trennung zwischen Sport und Alltag einfach auf. Denke in Möglichkeiten und mach Deinen ganzen Tag bewegter. Wo, wann, wie und wozu, zeigen dir ‚echte‘ Frauen in ganz alltäglichen Situationen in diesem Buch.“

Tina Schütze (2015):
Knuddel Fit KID: Das Eltern Kind Workout.

Der Bewegungsratgeber „Jeder Schritt zählt!“ von der deutschen Herzstiftung kann kostenlos bestellt werden.
<https://www.herzstiftung.de/ausdauer-verbessern>

Online:

Der Internet-Blog von Tina Schütze: Anmeldung zum Newsletter mit neuen Übungen und Inspiration.
<http://www.tinaschuetze-berlin.de/blog/>

Bewegung im Alltag
<https://www.evidero.de/bewegung-im-alltag>

Einfache Fitnessübungen für den Alltag
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Einfache-Fitness-Uebungen-fuer-den-Alltag,fitness282.html>

12 Fitnessübungen für den Alltag
<http://www.mylife.de/lifestyle/fitness-trends/12-fitness-uebungen-fuer-den-alltag-4301>

Tipps um mehr Bewegung am Arbeitsplatz zu integrieren
<https://www.eatmovefeel.de/tipps-um-mehr-bewegung-in-den-alltag-zu-integrieren/>

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz
<https://www.ergotopia.de/blog/mehr-bewegung-am-arbeitsplatz>

Online Videos:

Tina Schützes Youtube-Kanal mit den Fitnis Minis als Videos zum Nachmachen.
https://www.youtube.com/channel/UCt1rgF_D99_aqyobgbcqfg

Tina Schütze zu Gast bei „Leichter Leben Zeit für mich!“
<https://www.youtube.com/watch?v=zjHSzHGxj40>

„Fit in 5: Büro-Quickie für zwischendurch“ von Fitnesscoach Corinna Frey
<https://www.youtube.com/watch?v=sk0gL4WSmPU>

Yoga im Büro:
<https://www.youtube.com/watch?v=9gjYZ-2WGOk>

„Balance at work: Fitness am Arbeitsplatz“ mit Doro Hugger
<https://www.youtube.com/watch?v=MUQspRZaAHI>

Phoenix Reportage „Gesund durch Bewegung“:
https://www.youtube.com/watch?v=EG_7Vf2fC5w

Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung
Oranienstraße 106
10969 Berlin
Tel. (030)- 9028 - 0
<https://www.berlin.de/sen/gesundheit/>