



Wo finde ich ein gesundheitsorientiertes Angebot?

Auf der Internetseite www.ueberwin.de finden Sie den jeweiligen Link zu unseren Präventionssportangeboten SPORT PRO GESUNDHEIT und den Rehabilitationssportangeboten. Sie können sich auch an das ServiceCenter Qualifizierung unter der Rufnummer 0203 7381-777 wenden oder an Ihren Stadt- bzw. Kreis-sportbund oder Ihren Sportverein vor Ort.

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



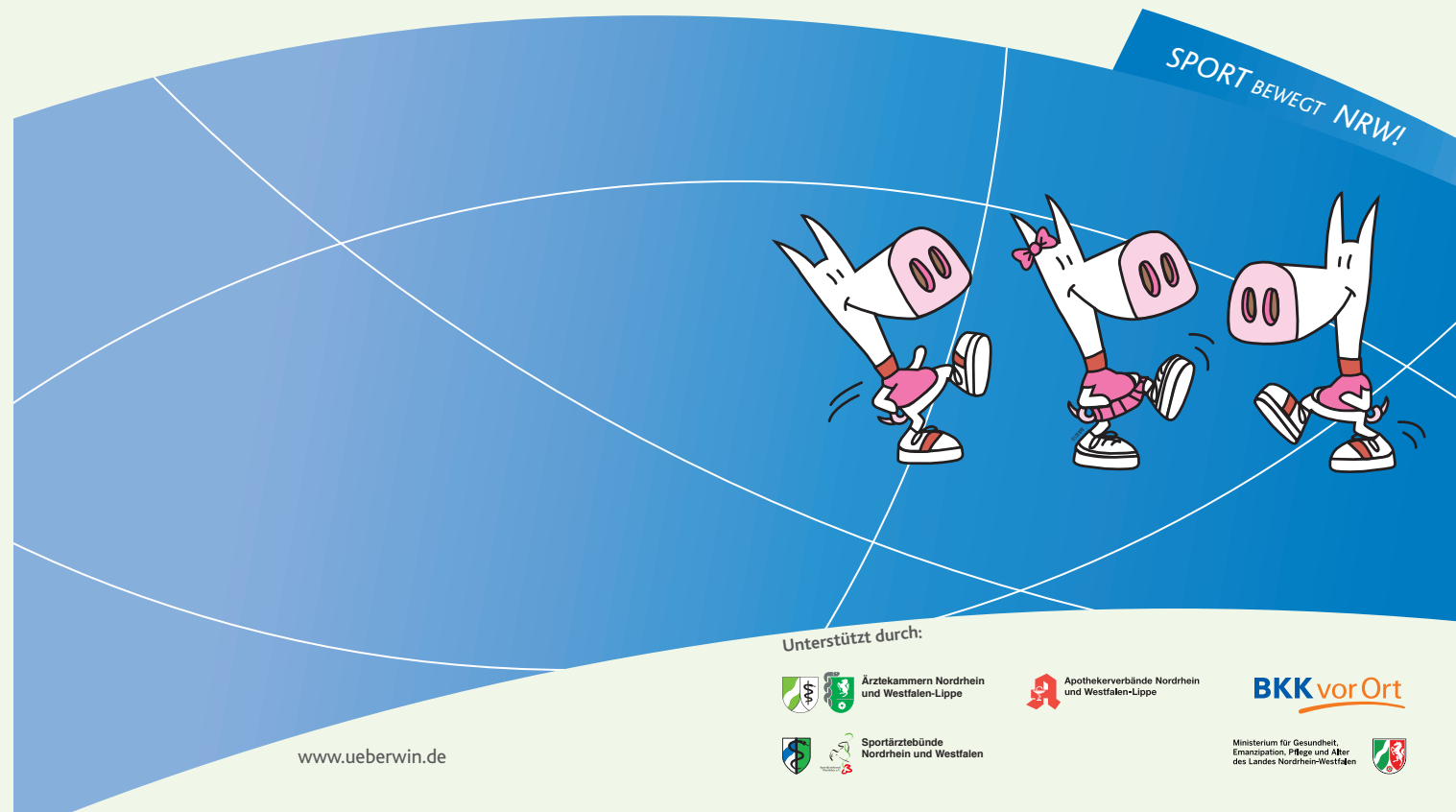
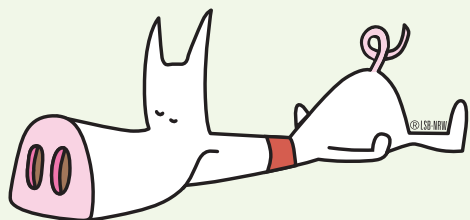
Bewegt GESUND bleiben in NRW!

Überwinde deinen inneren Schweinehund!

Was kann ich im Sportverein für meine Gesundheit tun?

Jede Altersgruppe findet im Sportverein Angebote mit dem Ziel, die Gesundheit zu stärken, Beschwerden vorzubeugen oder Erkrankungen zu bewältigen.

Sie haben die Gewähr, dass alle Angebote fachlich von höchster Qualität sind und nur von Übungsleiter/innen mit spezieller Ausbildung betreut werden. Dafür bürgt der organisierte Sport. Für die Teilnahme an solchen Angeboten können Sie unter Umständen eine Förderung Ihrer Krankenkasse erhalten. Sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Es lohnt sich nachzufragen!



www.ueberwin.de

Unterstützt durch:



Ärztckammern Nordrhein und Westfalen-Lippe



Apothekerverbände Nordrhein und Westfalen-Lippe

BKK vor Ort



Sportärztekongresse Nordrhein und Westfalen

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen





Fotos: www.lsb-nrw.de/bilddatenbank

Den Körper in Bewegung bringen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die eigentlich etwas für ihre Gesundheit tun wollen? Wie viele andere sind wahrscheinlich auch Sie sich im Klaren darüber, dass Ihnen mehr Bewegung, ausreichend Ruhe und Entspannung sowie gesunde Ernährung gut tun würden.

Der festen Absicht zum Trotz stellt sich bei vielen Menschen ein innerer Zwist ein, der kaum zu überwinden scheint. Dieser Zwist hat viele Namen. Bekannt ist er vor allem als der »innere Schweinehund«. Jeder von uns kennt ihn nur zu gut, denn meist gewinnt er gegen unsere guten Absichten. Aber muss das so sein?

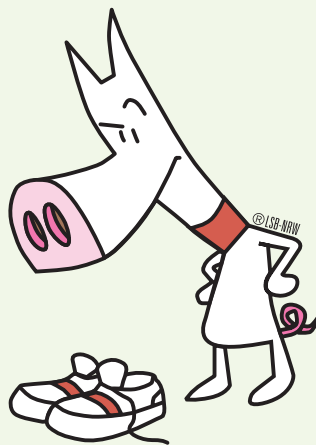
Er ist ein Teil von uns und lässt sich nicht ein für alle Mal »besiegen«. Und manchmal ist er auch eine Hilfe vor Überforderung. Wir sollten daher versuchen, mit ihm zu leben. Mit Sympathie für ihn, für uns selbst und einem Schmunzeln über die eigenen Schwächen.

Macht Sie das nachdenklich? Dann lesen Sie weiter.

Gut leben mit dem Schweinehund

Wie wäre es, wenn Sie Ihren inneren Schweinehund doch gleich einmal an die Hand nähmen und ihm die Welt zeigten? Legen Sie Ihre persönlichen Ziele selbst fest und bestimmen Sie, wie Sie diese erreichen möchten. Es geht nicht darum, gleich Bäume ausreißen zu wollen. Das überfordert nur. Es sind weder ein hartes Training noch Entbehrungen notwendig, sondern ein behutsames und wohl dosiertes Vorgehen. Schritt für Schritt. Und das bei guter Laune und mit viel Spaß an der Sache!

Es gibt viele Ratgeber, die vorgeben zu wissen, was gut und richtig ist. Wichtiger als alle Bücher und CDs sind jedoch Menschen, die nachempfinden können, wie es Ihnen geht. Und die selbst einen inneren Schweinehund an der Leine führen. Menschen, die Ihnen zeigen, wie es gehen kann, finden Sie landesweit in den Sportvereinen.



Ihr persönlicher Gesundheits-Check

Vielleicht regen Sie die folgenden Aspekte an, das Gespräch mit Ihrem »inneren Schweinehund« aufzunehmen.

Ich möchte mich mehr um mich kümmern.

JA NEIN

Für meine Gesundheit ist mir besonders wichtig:

Mehr Bewegung JA NEIN
Mehr Ruhe JA NEIN
Gesündere Ernährung JA NEIN

Das erste Ziel, das ich wirklich erreichen kann und will, ist ...

Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

Was werde ich tun, um mich nicht davon abbringen zu lassen?

Wie werde ich jetzt vorgehen? Was tue ich zuerst, was danach?

Wer kann mich dabei unterstützen?