Monatsthema 03/2021: 10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche

Vor genau zehn Jahren, im März 2011, startete das Abenteuer mobilesport.ch. Wir nutzen dieses Jubiläum, um unseren Userinnen und Usern – und jenen, die es noch werden wollen – eine Spezial-Ausgabe zu liefern. Es handelt sich dabei um eine Auswahl von Inhalten, die in den letzten zehn Jahren veröffentlicht wurden. In neuer Zusammensetzung. Die Idee: Diese bewegte Woche soll möglichst allen Altersgruppen, Niveaus und Ansprüchen gerecht werden.

Aus den über hundert Monatsthemen und zahlreichen Dossiers, die über die Jahre zusammengekommen sind, ist ein unverbindlicher Wochenplan entstanden, der jede Altersspanne berücksichtigt: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren. Sei es für die Eigennutzung oder für die Weitervermittlung durch Trainerinnen und Trainer oder Lehrpersonen – es ist ein Wochenplan für alle.

Raus an die frische Luft

Und der paart sich wunderbar mit dem ins Land ziehenden Frühling. Höchste Zeit, sich an der frischen Luft von den Strapazen und Einengungen der kälteren und dunkleren Monate zu erholen, körperlich wieder aktiver zu werden. Oder überhaupt mit körperlichen Aktivitäten zu beginnen. Experten sind sich einig: Bewegung und Sport helfen dabei, Stress zu lindern, die Stimmung aufzuhellen und zu grösserem Seelenfrieden zu gelangen.

Regelmässige Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig, um die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern oder zu erhalten. Insbesondere für Menschen, die ihren Alltag vorwiegend sitzend verbringen, ist jede Art von Bewegung – und sei sie noch so gering – enorm wichtig. In der Regelmässigkeit liegt der Schlüssel, Körper und Psyche zu stärken.

Entdecken durch Bewegung

Weniger bewegungsaffine Menschen dürften in den vorgeschlagenen Aktivitäten auch Neues entdecken. Zum Beispiel das eigene Körpergefühl, die eigenen Fähigkeiten oder auch seine Grenzen. Auf sanfte Art und Weise kann dies den Einstieg in eine regelmässige, körperliche Aktivität ebnen. Denn, wer es schafft, Sport und Bewegung in den Tagesablauf einzubauen, wird rasch feststellen, wie alles etwas leichter, stabiler und angenehmer wird. Bewegung tut allen gut. Und wer es nicht glaubt: Einfach ausprobieren!

Schwerpunkt

- Bewegt durch die Woche (pdf)

Berichte

- Aktivitäten-Plan
- Aktivieren und entspannen

Praxis

- Montag – Foam Roller und Sprünge
- Dienstag – Ausdauer und Sport Stacking
- Mittwoch – Kräftigung/Dehnen und Outdoorspiele
- Donnerstag – Slackline und Alltagsgegenstände
- Freitag – Medball und Überbrückungsspiele
- Samstag – Mountainbike und Ballspiele
- Sonntag – Wandern und Massagen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO