

Information Nummer 12: Wie geht es nach dem Kurs weiter?

Nach Beendigung des (Nordic-)Walking-Kurses sollten Sie nun einen Einstieg in einen bewegungsaktiven Lebensstil finden und keinesfalls Ihre körperlich-sportlichen Aktivitäten wieder abbrechen. Sie haben das Schwierigste bereits geschafft, nämlich den Einstieg in die Aktivität. Diese sollten Sie nicht wieder aufgeben!

Welche Aktivität hat Ihnen Spaß gemacht? Welche körperlich-sportliche Aktivität können Sie sich vorstellen, weiterzuführen? Oder welche Sportart möchten Sie gerne mal ausprobieren? Dabei sind Ihnen keine Grenzen gesetzt, Hauptsache, Sie bewegen sich und es macht Ihnen Spaß!

Es gibt nun zwei Möglichkeiten diese auch langfristig aufrechtzuerhalten.

Die erste und auch die einfachste Möglichkeit ist der örtliche Verein. Hier haben Sie in der Regel ein ausgewogenes und attraktives Bewegungsangebot für verschiedene Zielgruppen, Sie kennen bereits den Ort des Geschehens und die Möglichkeit, nette Menschen aus der Nachbarschaft kennenzulernen, ist hierbei erhöht. Schauen Sie doch mal nach, was angeboten wird und gehen Sie hin. Normalerweise dürfen Sie 2-3-mal in die Kurse reinschnuppern, bevor Sie sich anmelden müssen. Welches Angebot würde Sie interessieren? Wie heißt der Übungsleiter? Notieren Sie sich gleich die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, dann können Sie gleich nach dem Kurs anrufen. Vielleicht können Sie sich auch gleich mit anderen Teilnehmern des Walking-Kurses zusammenschließen, zu zweit oder dritt ist der Einstieg meist einfacher.

Die zweite Möglichkeit ist etwas schwieriger, da einem in der Regel der eigene innere Schweinehund einen Strich durch die Rechnung machen will. Hierbei sind Sie selbst für die Aktivität verantwortlich. Machen Sie mit Ihren Freunden oder auch für sich alleine einen fixen Termin/Woche zum gemeinsamen Walken oder zur gemeinsamen Aktivität aus. Versuchen Sie, den Termin wie einen anderen Arbeitstermin zu behandeln, der nur im äußersten Notfall abgesagt werden kann. Seien Sie aber nicht zu kritisch mit sich selbst, setzen Sie sich realistische Ziele, z. B. einmal/Woche für 60-90 Minuten aktiv sein. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Freunden von Ihrer geplanten Aktivität erzählen, das erhöht den inneren Druck. Und dann belohnen Sie sich für die durchgeführte Aktivität, kreuzen oder markieren Sie zum Beispiel den Kalender an Ihrem Kühlschrank für jeden Aktivitätstag in einer besonderen Form an. Oder gönnen Sie sich etwas ganz Besonderes, wenn Sie die Aktivität über einen Monat durchgehalten haben.

Hauptsache, Sie bleiben dran!

