



Beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» kommen Gross und Klein in Schwung – und das ohne Leistungsdruck.

FOTOS: ANDREA FRIEDLICH, ZUG

# Hintern hoch!

Jeder weiss es: Bewegung beugt vor gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem hält sie Seele und Geist in Schwung. Aber wie bringt man sich als Bewegungsmuffel in die Gänge? Legen Sie den inneren Schweinehund an die Leine, rät unser Experte.

TEXT MARTIN WINKEL



«Durch Bewegung tun Sie sich viel Gutes mit wenig Aufwand.»

SANDRO GALLI, SPORTWISSENSCHAFTLER UND MEDIZINISCHER TRAININGSTHERAPEUT

Gehören Sie – wie ich – zu denen, die sich immer wieder vornehmen, etwas für die Gesundheit zu tun, diese guten Vorsätze aber ebenso regelmässig mit faulen Ausreden bodigen? Was machen wir da falsch?

«Eine einfache Antwort gibt es nicht», sagt Sandro Galli (33). Er ist Geschäftsführer von «personal-training.ch» und arbeitet nebenbei als Herz- und medizinischer Trainingstherapeut in der Sportmedizin im Zürcher Balgrist «move>med». Wichtig ist es, Bewegung mit positiven Erfahrungen zu verbinden», betont er. Leichter gesagt als getan: Negative Erinnerungen an den Schulsport können Freude an der Bewegung nachhaltig verleiden.

## Spass statt Leistung

Daher steht auch beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» (vom 1. Mai bis 3. Juni 2018) der Spass an der Bewegung im Vordergrund, nicht die sportliche Leistung. Aber mit der einmaligen Teilnahme an der «grössten Turnstunde der Schweiz» (6. Mai, 13 bis 16 Uhr) ist es natürlich nicht getan. Es braucht etwas gegen die faulen Ausreden: Keine Zeit, das Fitness-Studio ist zu teuer ...

«Sich regelmässig zu bewegen, ist keine Zeitfrage, sondern eine Frage der Prioritäten», entgegnet Galli, der auch als Herztherapeut arbeitet. «Wem seine Gesundheit wichtig ist, der nimmt sich die nötige Zeit.» Von Arthrose über Typ-2-Diabetes bis Herzproblemen gibt es eine Reihe von Erkrankungen, gegen

die man vorbeugen kann: «Durch Bewegung tun Sie sich viel Gutes mit wenig Aufwand», sagt Galli. Er rät: «Wer das Alltagsverhalten ändern will, sollte mit Tätigkeiten beginnen, die keine Zeit kosten.» Etwa bis zur nächsten Tramstation gehen statt sieben Minuten aufs nächste Tram zu warten. Oder nicht das nächstgelegene Parkhaus benutzen. Und natürlich der Klassiker: Treppe statt Lift. Wie viel mehr an Bewegung auf diese Weise zusammenkommt, zeigt ein Schrittzähler eindrücklich.

## Ein Zeitplan hilft

Galli empfiehlt, einen fixen Zeitplan einzuhalten. Warum? «Läuft die Aktivität automatisiert ab, kostet das keine Willensstärke.» Das leuchtet ein. Gallis Wochenplan für den Einstieg: montags vor der Arbeit, mittwochs nach Feierabend, freitags über Mittag jeweils eine halbe bis eine Stunde. Und eine Reserve am Wochenende – falls doch einmal etwas dazwischenkommt.

«Bei moderater Bewegung – wenn Sie ins Schnaufen kommen, ohne stark zu schwitzen – reichen 2,5 Stunden pro Woche. Bei mittlerer Intensität – also

mit etwas mehr Schweiß, aber ohne hochroten Kopf – braucht es nur 75 Minuten.»

Der Experte hat viele weitere Tipps. Einige davon bietet er online: Via E-Mail an [info@personal-training.ch](mailto:info@personal-training.ch) bekommen Leserinnen und Leser der Coopzeitung ein Dokument für ihren persönlichen Trainingsstart gratis. •

## DIE SCHWEIZ IN BEWEGUNG

Rund 170 Gemeinden aus 19 Kantonen sind dabei

Wer beim «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» mitmacht, kann gratis neue Sportarten ausprobieren und die eigene Gemeinde im Wettbewerb nach vorn bringen: Die Bewegungsminuten aller Teilnehmenden einer Gemeinde werden gesammelt.

Neu geht dies auch per Smartphone-App, unabhängig vom Programm der Gemeinde. So hat jeder eine Chance, beim Bewegungsfest dabei zu sein.

Infos zum Wettbewerb und zu den Gemeinden: [www.coopgemeindeduell.ch](http://www.coopgemeindeduell.ch)