

Wer Freude hat, bleibt dran

Man nimmt sich vor, mehr Sport zu treiben, rafft sich auf, geht joggen, ins Fitnessstudio oder Schwimmbad – doch schon nach kurzer Zeit ist der Elan weg und alle guten Vorsätze sind wieder dahin. Wem dies bekannt vorkommt, der hat möglicherweise einfach noch nicht die richtige Sportaktivität gefunden. Denn Studien zeigen: Nur wer einen Sport ausübt, der ihm Spass macht, bleibt auch längerfristig motiviert. Es ist daher enorm wichtig, herauszufinden, welche Sportart zu einem passt. Und dafür gibt es diesen Frühling eine einmalige Gelegenheit: Gemeinsam mit der Universität Bern bieten wir Bewegungs- und Sportberatung für 200 Personen an. Wie diese genau aussieht, erklärt die Sportwissenschaftlerin Nina Schorno.

Was ist das Ziel der Bewegungs- und Sportberatung?

Wir sind überzeugt, dass viele Menschen regelmässig und mit Freude Sport machen würden, wenn sie die richtige Sportaktivität für sich gefunden hätten. Viele kennen das: Man nimmt sich vor, mehr Sport zu treiben, zahlt ein teures Fitness-Abo und nach drei Wochen geht man nicht mehr hin. Hier setzen wir an. Wir wollen die passende Sportart für den Einzelnen finden. Denn Studien belegen: Nur, wenn man den Sport treibt, der den eigenen Bedürfnissen entspricht, wird man ihn auch dauerhaft durchführen. Der Fachbegriff dafür lautet intrinsische Motivation. Wenn man etwas gern tut, fällt es einem auch nicht schwer, durchzuhalten.

Wie läuft die Bewegungs- und Sportberatung ab?

Das Ganze beinhaltet einen Event, an welchem die Teilnehmenden eingehend zu ihren Zielen befragt werden. Geht es ihnen mehr um Fitness, soziale Kontakte oder ums Stressabbauen? So lässt sich der Sporttyp bestimmen. An diesem Event haben die Teilnehmenden auch die Möglichkeit, an unterschiedlichen Sportkursen teilzunehmen. Diese können auch ohne Vorkenntnisse oder grosse Fitness besucht werden. Im Anschluss an die Sportkurse wird mit einem Berater bzw. einer Beraterin diskutiert, was dem Teilnehmenden am besten gefallen hat und welche Aktivität für sie oder ihn passend sein könnte. In den Wochen danach bleiben die Wissenschaftler in telefonischem Kontakt mit den Teilnehmenden und begleiten sie als Coach. So sollte es jeder schaffen, zu seinem Sport zu finden.

Frau Schorno, welcher Sporttyp sind Sie?

Ich bin eine sogenannte «kontaktfreudige Sportlerin». Das heisst, meine grösste Motivation, Sport zu treiben, ist, mit anderen in Kontakt zu sein. Gleichzeitig möchte ich durch die Bewegung neue Energie tanken für den Alltag.



200*

***Teilnehmer der
grossen Bewegungs-
und Sportberatung...**

... werden von Spezialisten der
Universität Bern dabei unterstützt,
die Sportaktivität zu finden, die
am besten passt und am meisten
Spass macht.

Dann sind Sie ein Vereinsmensch?

Das kann man so sagen. Ich spiele Badminton in einem Verein. Nicht wirklich ein Mannschaftssport, aber der Kontakt zwischen den Mitgliedern ist gross.

Wie viele Typen gibt es denn?

Wir unterscheiden neun Typen, vom «figurorientierten Stressregulierer» über den «Aktiv-Erholer» bis zum «erholungssuchenden Sportler», um nur drei zu nennen. Wir versuchen den Alltag der Teilnehmenden in unsere Beratung einzubeziehen. Unser Ziel ist es, einen Sport zu finden, der zum Typ und zur jeweiligen Lebenssituation passt. Nach der Beratung begleiten wir die Probanden, coachen sie und schauen, ob sich ihre Motivation verändert.

«Unser Beratungsansatz ist ein positiver. Wir wollen nicht aufzeigen, wo die Fitnessdefizite einer Person liegen und woran sie arbeiten muss, sondern wir fragen: Was machst du gerne?»

An wen richtet sich die Sportberatung?

An alle, die gar nicht oder nur unregelmässig Sport treiben. Und an Wiedereinsteiger, die durch veränderte Umstände in letzter Zeit weniger Sport treiben konnten, als sie gern würden.

Also können vom Studierenden bis zum Rentner oder zur Rentnerin alle teilnehmen?

Sport ist für alle da, allerdings mussten wir aus praktischen Gründen das Alter auf 20 bis 70 Jahre festlegen. Die Bewegungs- und Sportberatung läuft von Mai bis September, wird von der Atupri Gesundheitsversicherung unterstützt und ist auch deshalb für die Teilnehmenden kostenlos. Übrigens nicht nur für dort Versicherte.

Wie kann man teilnehmen?

Ganz einfach online unter atupri.ch/sportberatung



Und wer sich für das Thema interessiert, jedoch nicht teilnehmen möchte?

Der kann seinen Sporttyp online unter atupri.ch/sporttyp selbst bestimmen. Sicher auch ein guter Weg zu seinem persönlichen Sport - nur eben ohne wissenschaftliche Begleitung und Coaching.

Individuelle Bewegungs- und Sportberatung

Nach der Theorie kommt die Praxis. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, am Beratungsevent an verschiedenen Sportaktivitäten mitzumachen. Dafür sollten Sie sich schon jetzt diese beiden Termine vormerken.

Samstag, 25. Mai und 31. August 2019, Universität Bern

So nehmen Sie an der Bewegungs- und Sportberatung der Universität Bern teil

Wir begleiten Menschen auf ihrem Weg zur Bewegungsfreude und unterstützen sie dabei, eine passende Sportaktivität zu finden. Die Teilnahme an der Beratung ist kostenlos. Treffen folgende Kriterien auf Sie zu, melden Sie sich noch heute an und investieren Sie so langfristig in Ihre Gesundheit.

- ✓ 20-70 Jahre alt
- ✓ Gute mündliche Deutschkenntnisse
- ✓ Bisher wenig oder nicht sportlich aktiv
- ✓ Bereitschaft, am Beratungsevent, am telefonischen Coaching und an der Online-Befragung zwischen Mai und September 2019 teilzunehmen

Anmeldung

Melden Sie sich bis zum 3. Mai an auf atupri.ch/sportberatung
 Übrigens, auf unserer Homepage atupri.ch/sporttyp finden Sie auch einen Online-Test zur Bestimmung Ihres persönlichen Sporttyps sowie viele weitere spannende Tipps und Informationen zum Thema.

Der richtige Sport macht allen Spass



Max, 29
Junior Product Manager

«Nach dem Studium habe ich mit Sport aufgehört.»

Als ich noch an der Uni war, gehörte Sport mehrmals die Woche einfach dazu. Seit ich arbeite, habe ich aber damit aufgehört. Ich vermisse das Auspowern zwischendurch schon sehr - und ein paar Kilo weniger wären auch ganz schön.



Céline, 55
Buchhalterin

«Die Kinder sind aus dem Haus, jetzt hätte ich Zeit.»

Meine Kinder hielten mich und meinen Mann ganz schön auf Trab. Nun sind die beiden aus dem Haus und wir hätten wieder Zeit für Sport. Es wäre schön, wenn wir gemeinsam mehr draussen wären. Bewegung, Natur, vielleicht auch neue Bekannte?



Maria Elena, 38
Grafikdesignerin

«Seit ich Mama bin, finde ich keine Zeit.»

Wir sind eine sehr glückliche Kleinfamilie. Der Wiedereinstieg in den Beruf gelang mir nach einer kurzen Babypause ohne Probleme. Nur der Sport ist mir zwischen Agentur, Kita und Familienzeit abhandengekommen.



Jean Pierre, 52
Landschaftsgärtner

«Rauchen adé. Aber lieber fit als fett.»

Mein neues Leben als Nichtraucher geniesse ich in vollen Zügen und ich bin sehr stolz, dass ich es geschafft habe, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein paar Kilo habe ich seither zugenommen. Nicht nur deshalb möchte ich jetzt mit Sport beginnen.