Vom Bürostuhl auf den Velosattel

Er ist der «erholungssuchende Fitnessorientierte». Das hat Edi Kistler, IT-Unternehmer aus Zürich, mit dem Sporttyp-Test von Atupri und dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern herausgefunden. Die anschliessende Bewegungs- und Sportberatung half ihm, die Sportaktivitäten zu finden, die ihn am meisten motivieren. Wir haben den 36-Jährigen auf seinem Weg zu einem aktiveren Alltag begleitet.

1

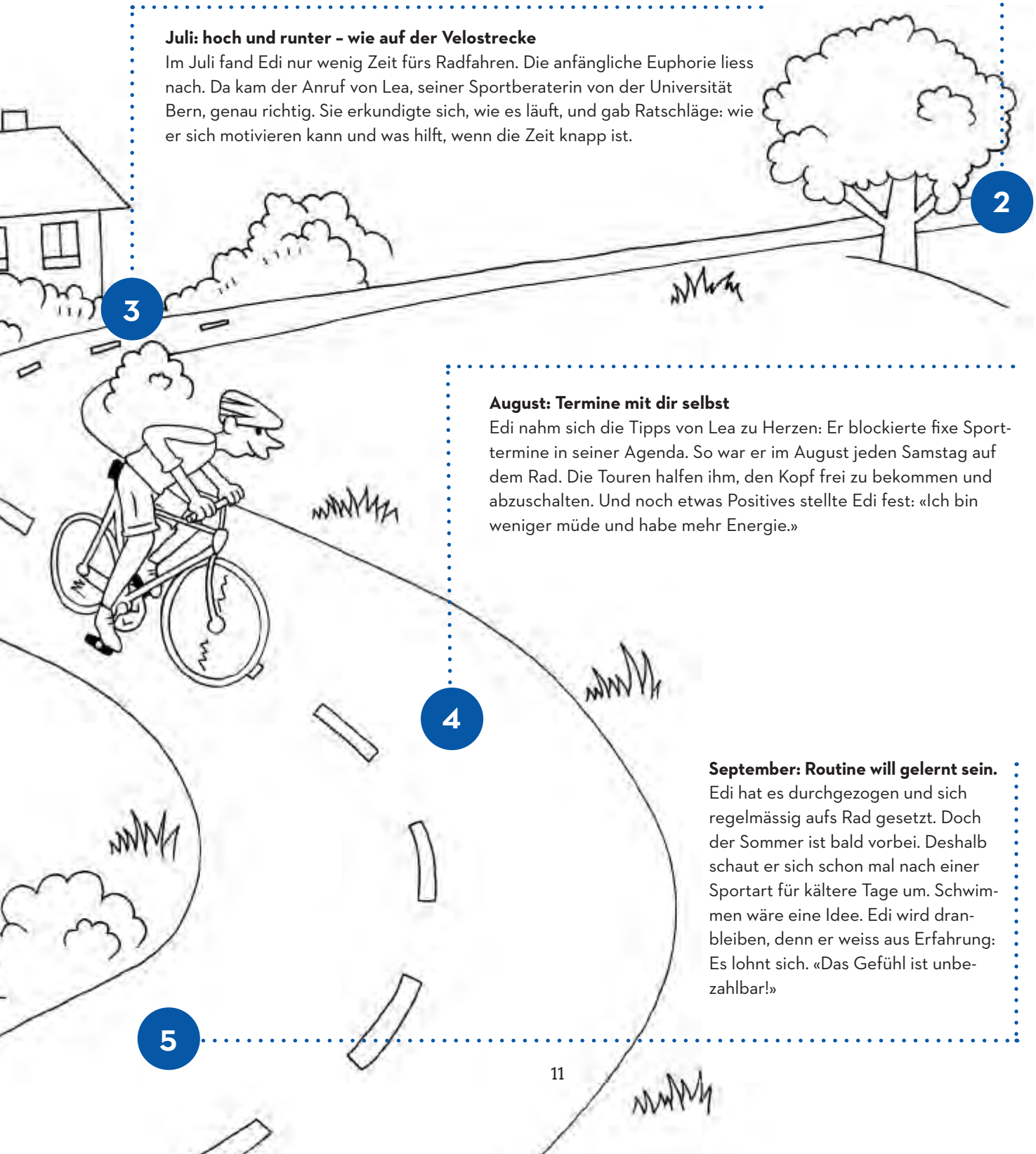
Mai: motiviert und entschlossen
Seit Edi sein eigenes IT-Unternehmen führt, findet er kaum noch Zeit für Sport. Um das zu ändern, meldete er sich – wie zahlreiche weitere Männer und Frauen – zur Bewegungs- und Sportberatung an der Universität Bern an. Vor Ort füllte er den Sporttyp-Test aus und analysierte seine Präferenzen in einem Gespräch mit der Sportberaterin Lea. Im Anschluss probierte er verschiedene Sportaktivitäten aus, um herauszufinden, was ihn motiviert: die Freude an der Bewegung, der Wettkampfgedanke oder der Gesundheitsaspekt. Danach war ihm klar: «Ich will meine Fitness steigern und vom Alltag abschalten. Am besten draussen.» Da lag der Tipp der Beraterin nahe: «Hol doch dein Rennvelo wieder aus dem Keller.»

Mit dem Sporttyp-Test durchstarten

Bestimmen auch Sie Ihren persönlichen Sporttyp und finden Sie heraus, welche Aktivitäten zu Ihnen passen! Machen Sie den Test unter **atupri.ch/sporttyp**

Juni: Aller Anfang ist schwer.
Bereits wenige Tage nach dem Event verabredete sich Edi mit einem Freund für eine erste Velotour um den Zürichsee. «Ich habe ganz schön gelitten», erinnert er sich. Aber es machte ihm Spass, sich auszupowern. Sein Ziel: mindestens einmal in der Woche aufs Rennvelo steigen.

Juli: hoch und runter – wie auf der Velostrecke
Im Juli fand Edi nur wenig Zeit fürs Radfahren. Die anfängliche Euphorie liess nach. Da kam der Anruf von Lea, seiner Sportberaterin von der Universität Bern, genau richtig. Sie erkundigte sich, wie es läuft, und gab Ratschläge: wie er sich motivieren kann und was hilft, wenn die Zeit knapp ist.



August: Termine mit dir selbst
Edi nahm sich die Tipps von Lea zu Herzen: Er blockierte fixe Sporttermine in seiner Agenda. So war er im August jeden Samstag auf dem Rad. Die Touren halfen ihm, den Kopf frei zu bekommen und abzuschalten. Und noch etwas Positives stellte Edi fest: «Ich bin weniger müde und habe mehr Energie.»

September: Routine will gelernt sein.
Edi hat es durchgezogen und sich regelmässig aufs Rad gesetzt. Doch der Sommer ist bald vorbei. Deshalb schaut er sich schon mal nach einer Sportart für kältere Tage um. Schwimmen wäre eine Idee. Edi wird dranbleiben, denn er weiss aus Erfahrung: Es lohnt sich. «Das Gefühl ist unbezahlbar!»