



BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

SO SCHAFFST DU DEN  
EINSTIEG IN DEIN  
SPORTLICHES LEBEN





# VORWORT

---

Bewegung ist Gesundheit.

Nach diesem Motto lebe ich selber und möchte möglichst viele Menschen davon zu Inspirieren. Dabei handelt es sich aber nicht nur um meine persönliche Einstellung. Als Dozent an verschiedenen Hochschulen ist mir die sehr breite und tiefe Evidenz für den Einfluss von Bewegung und Sport auf die Gesundheit sehr geläufig.

Jeder Mensch hat seine eigenen Gründe die Aktivität im Alltag und Beruf zu steigern. Dennoch fällt vielen der Einstieg aus verschiedensten Gründen unglaublich schwer. Auch dich hat bisher etwas daran gehindert, das richtige Maß an Sport und Bewegung zu finden!

Umso mehr freue ich mich, dass ich dich dabei unterstützen kann, den Einstieg in ein bewegtes Leben zu finden.

Am Ende zählt aber nur Eins: DU MUSST ES AUCH TUN!

Bearbeite die drei Aufgaben sorgfältig und gewissenhaft. Nur so wirst du die ersten Schritte in ein sportliches Leben optimal planen.

Unter [www.bewegweiser.de/sportliches-leben](http://www.bewegweiser.de/sportliches-leben) findest du ein Video in dem ich dich bei diesen Schritten unterstütze.

Dein Michael Brickmann  
Gründer und Inhaber von Bewegweiser



## INHALT

1. SUCH DIR EINEN SPORT DER DIR SPASS MACHT.....	4
2. ÜBERLEGE DIR GENAU AUS WELCHEM GRUND DU SPORT MACHEN WILLST. WELCHES ZIEL WILLST DU ERREICHEN?.....	5
2.1 WAS MÖCHTE ICH ERREICHEN? .....	5
2.2 WARUM MÖCHTE ICH DAS ERREICHEN?.....	5
3. FANGE AN.....	6
3.1 MEIN SPORT-PLAN.....	6
3.2 MEINE ALLTAGSBEWEGUNG.....	6



Super! Du hast dich dazu entschieden etwas an deinem Leben und deinem Bewegungsverhalten zu ändern. Mit diesen drei Schritten kann ich dich auf deinem Weg unterstützen.

## 1. SUCH DIR EINEN SPORT DER DIR SPASS MACHT

Überlege jetzt mal ganz genau. Höre tief in die hinein und versuche zu erfühlen welche Bewegung bzw. welcher Sport dir Spaß machen könnte. Stell dir dabei vor, wie es sich anfühlt durch die Natur zu Walken, wie du mit 20 anderen Personen auf wilde Rhythmen Zumba tanzt. Oder wie du das kalte Eisen der Hantel im Fitnessstudio spürst...

Wähle die Sportart aus, die dir am meisten zusagt. Der Einstieg fällt dir umso leichter, wenn du etwas mit Freude machst. Beschreibe auch, was dir daran Freude bereitet bzw. bereiten könnte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. ÜBERLEGE DIR GENAU AUS WELCHEM GRUND DU SPORT MACHEN WILLST. WELCHES ZIEL WILLST DU ERREICHEN?

Weißt du warum du Sport machen willst? Was möchtest du dadurch erreichen? Nur, wenn du auch genau weißt, warum du dich mehr bewegen möchtest, kannst du dir deine Motivation immer wieder hoch halten.

### 2.1 WAS MÖCHTE ICH ERREICHEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2.2 WARUM MÖCHTE ICH DAS ERREICHEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. FANGE AN

Du kennst jetzt deine Bewegung und weist auch warum du es machen möchtest. Dann wird es Zeit in die Umsetzung zu kommen. Suche dir jetzt einen Tag in der Woche, an dem du dein Sport machst. Schreibe dir ganz genau auf, an welchem Tag und zu welcher Zeit du aktiv wirst. Mach dir eine Erinnerung ins Handy und klebe dir am besten einen Zettel an den Kühlschrank.

Such dir zusätzlich eine Sache im Alltag, mit der du dein Bewegungsverhalten auch steigern kannst. Z.B. ab heute gehe ich mind. 15 Minuten täglich Spazieren.

#### 3.1 MEIN SPORT-PLAN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 3.2 MEINE ALLTAGSBEWEGUNG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

FANGE JETZT AN. KEINE AUSREDE.  
ES IST DEIN PLAN- DEINE ENTSCHEIDUNG



Dein Start hat geklappt?  
Konntest du die ersten Schritte gehen?

Dann wird es Zeit dein Sport- & Bewegungsprogramm  
an deine Ziele anzupassen.

Lerne in meinem Coachings & Seminaren Wege und  
Strategien kennen, mit denen du auftretende Barrieren  
überwinden kannst. Schaffe dauerhaft einen Platz für  
Bewegung in deinem Leben.

## KONTAKT

MICHAEL BRICKMANN  
DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLER

[MAIL@BEWEGWEISER.DE](mailto:MAIL@BEWEGWEISER.DE)

017661056655

WWW.BEWEGWEISER.DE