



# FIT UND XUND #3.16

## MOTIVATION IST TRAINIERBAR

Viele Menschen glauben, ihnen fehle die Motivation. Tatsächlich fehlt oft nur eine klare Struktur, damit Bewegung zur Gewohnheit werden kann.

Bewegung gehört im Weinland zum Alltag. Gartenarbeit, Spaziergänge, Treppen steigen, wandern oder Velo fahren halten uns aktiv. Gleichzeitig zeigen Schweizer Gesundheitsdaten: Mit zunehmenden Jahren nehmen die Kraft und das Gleichgewicht deutlich ab. Doch genau diese Faktoren wären für Stabilität, Selbständigkeit und Sicherheit im Alltag entscheidend.

Die grösste Herausforderung für regelmässiges Training ist dabei oft nicht der Körper, sondern die fehlende Motivation. Wir wissen mittlerweile, dass nachhaltige Bewegungsgewohnheiten nur entstehen können, wenn Aktivität regelmässig, strukturiert und begleitet erfolgt. Ohne klare Struktur bleibt Bewe-



Bild: KI-generiert

gung dem Wetter oder der Tagesform überlassen, und die guten Vorsätze enden häufig kurz nach dem Start ins neue Jahr.

Studien zeigen, dass es zwölf Wochen braucht, bis sich neue Bewegungsabläufe im Alltag festigen. Die ersten drei Monate entscheiden darüber, ob Trai-

ning zur Gewohnheit wird oder wieder verschwindet.

An diesem Punkt setzt eine aktuelle Aktion vom Physio Training in Rheinau an. Über drei Monate hinweg werden Teilnehmende gezielt dabei motiviert, eine stabile Trainingsroutine aufzubauen. Ein wöchentliches 1:1-Training sorgt für einen

individuell angepassten und sicheren Aufbau. Ergänzt wird das Programm durch Leistungstests sowie Körperfettmessungen, die Veränderungen im Körper objektiv sichtbar machen. Als Motivationsspritze wird für jeden Monat, in dem erfolgreich trainiert wird, Geld zurückbezahlt.

Diese Kombination schafft Orientierung, Sicherheit und motiviert, dranzubleiben. Fortschritte lassen sich messen, auch dann, wenn sie subjektiv noch nicht sofort spürbar sind. Und manchmal ist es schlicht ermutigend zu sehen, dass der Körper mehr kann, als man ihm morgens beim Aufstehen zutraut. Auch andere Physiotherapien oder Fitnessstudios bieten Leistungen an, bei denen der Kunde persönlich betreut wird.

Gesundheitsförderung Schweiz betont, dass persönliche Betreuung und regelmässige Rückmeldungen entscheidende Faktoren

für langfristige Bewegungstreue sind. Oder einfacher gesagt: Alleine dranzubleiben ist schwierig, begleitet gelingt eine positive Routine deutlich leichter.

Motivation ist kein Zufall. Sie wird erlernt, wenn Bewegung Struktur bekommt – und wenn man merkt, dass sich der eigene Einsatz tatsächlich auszahlt.

### 3-Monate-Aktion

- 11x persönliches Training
- 4x Körpermessung
- 2x Leistungstest PWC
- 300 Franken Cashback für Training

Mehr Infos: [belohnen@gesundtrainieren.ch](mailto:belohnen@gesundtrainieren.ch) oder Tel. 052 685 42 42

Andi C. Hedinger

Physio Training Rheinau

