

OLIVER KOLB

# DER BEWEGUNGS- FÜHRERSCHEIN



KÖRPERKULT -  
GESUNDLEBEN



Was ich von meinem Sohn Robin lernen durfte

# INHALT

## VORWORT

- Mein persönlicher Weg zu mehr Bewegung
- Was ich von meinem Sohn Robin lernen durfte

## KAPITEL 1

- Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit
- Die Idee des Bewegungsführerscheins als Lösung

## KAPITEL 2

- Historische Perspektive und Evolution
- Bedeutung für verschiedene Altersgruppen

## KAPITEL 3

Der Bewegungsführerschein in der Praxis

- Bewegungsimpulse
- Integration in den Alltag

## DANKSAGUNG

### Haftungsausschluss:

Die Informationen in diesem eBook dienen ausschließlich zu Informationszwecken und stellen keine medizinische, rechtliche oder sonstige professionelle Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jegliche Handlungen, die aufgrund der in diesem eBook enthaltenen Informationen unternommen werden, erfolgen auf eigene Verantwortung. Es wird dringend empfohlen, bei gesundheitlichen oder rechtlichen Fragen immer einen qualifizierten Fachmann zu konsultieren. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für Schäden oder Verluste, die durch die Nutzung oder Unfähigkeit zur Nutzung der in diesem eBook bereitgestellten Informationen entstehen.



# MEIN PERSÖNLICHER WEG ZU MEHR BEWEGUNG

Mein Name ist Oliver Kolb, und ich möchte dir gerne erzählen, warum ich mich entschieden habe, den Bewegungsführerschein zu schreiben. Es begann vor einiger Zeit, als ich selbst mit den Herausforderungen eines sitzenden Berufs und Übergewichts konfrontiert war.

Als Zahntechniker verbrachte ich Stunden damit, an meinem Labortisch zu sitzen. Auch in meiner Freizeit war ich ein Freund von Inaktivität. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und steife Gelenke waren zu meinem täglichen Begleiter geworden.





Durch kleine Schritte und viel Entschlossenheit begann ich, Bewegung in meinen Alltag zu integrieren. Spaziergänge, Fitnessübungen und auch eine ausgewogene Ernährung wurden zu einem festen Bestandteil meines Tagesablaufs. Und schon bald spürte ich eine Veränderung – meine Beschwerden ließen nach, mein Körper wurde beweglicher, ich nahm 30kg ab und ich fühlte mich energiegeladener als je zuvor.

Durch meine eigene Erfahrung wurde mir klar, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist. Und so entstand die Idee, den Bewegungsführerschein zu schreiben – als eine Möglichkeit, meine Erfahrungen zu teilen und anderen Menschen zu helfen, ihren eigenen Weg zu einem aktiven und gesunden Lebensstil zu finden.

Mein Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, kleine Veränderungen vorzunehmen und Schritte in

Richtung mehr Bewegung und Gesundheit zu unternehmen. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nie zu spät ist, den ersten Schritt zu tun und positive Veränderungen im Leben vorzunehmen.

# WAS ICH VON MEINEM SOHN ROBIN LERNEN DURFTE



Als ich meinen kleinen Wirbelwind Robin beim Toben und Spielen beobachtete, wurde mir klar, wie sehr Bewegung für Kleinkinder einfach zum Leben dazugehört. Sie können sich mühelos in die tiefe Hocken begeben, sind voller Energie und haben diesen unstillbaren Drang, sich zu bewegen. Das hat mich echt beeindruckt und dazu inspiriert, dieses Workbook zu schreiben.

Durch Robins unaufhaltsamen Bewegungsdrang wurde mir klar, wie wichtig es ist, diesen natürlichen Drang zur Bewegung zu unterstützen und zu fördern. Sein Spiel und seine Aktivität haben mir gezeigt, dass Bewegung nicht nur wichtig ist, sondern ein echtes Must-have für einen gesunden Lebensstil ist.

# DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG FÜR DIE GESUNDHEIT



Beweg dich, Baby! Warum? Nun, Bewegung ist wie der Schutzengel für deinen Körper und Geist. Stell dir vor, deine Muskeln sind auf einem Freudentanz, während dein Herz-Kreislauf-System eine Party feiert. Klingt cool, oder?

Also, was bringt Bewegung wirklich? Nun, sie hält dein Herz gesund, bringt deine Durchblutung in Schwung und pumpt frischen Sauerstoff durch deinen Körper. Das bedeutet weniger Stress für dein Herz und weniger Risiko für schlimme Krankheiten wie Herzkrankheiten oder Diabetes. Und hey, deine Denkfabrik wird auch gestärkt und die Blues haben keine Chance gegen deine Fitness-Routine!

# ABER MOMENT, ES GIBT NOCH MEHR

Bewegung ist wie ein Zaubertrank für dein Gewicht, es hält die Fettverbrennung am Laufen und deine Muskeln in Topform. Keine Lust auf Verletzungen? Kein Problem! Bewegung stärkt deine Muskeln, verbessert deine Haltung und kann dich flexibler als ein Yogi machen. Deine Knochen und Gelenke werden auch happy sein, denn Bewegung hält sie stark und geschmeidig.

Aber warte, es wird noch besser! Bewegung ist wie eine kostenlose Therapiesitzung für deine Seele. Sie bringt dein Selbstbewusstsein zum Strahlen, lässt dich vor Glück strahlen und baut Stress schneller ab als du "Hallo" sagen kannst. Danke, Endorphine, für dieses magische Gefühl von Wohlbefinden!

Also, was ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben? Bewegung, natürlich! Egal ob du lieber spazieren gehst, mit Fitnessübungen die Muskeln spielen lässt, joggst, radfährst oder deine Yoga-Matte ausrollst, Hauptsache, du bleibst in Bewegung. Dein Körper wird es dir danken, indem er dir ein Leben voller Gesundheit und Glück schenkt. Also, worauf wartest du? Zeit, dich in Bewegung zu setzen und das Leben in vollen Zügen zu genießen!



# WARUM ZU WENIG BEWEGUNG EIN PROBLEM IST

Bewegungsmangel -  
ein echter Gesundheits -Albtraum!



Hier sind ein paar Gründe, warum das Nicht-Bewegen so schlimm ist:

## 01

### GESUNDHEITSRISIKEN

---

Keine Bewegung bedeutet ein höheres Risiko für Krankheiten wie Herzprobleme, Diabetes, Fettleibigkeit, brüchige Knochen und sogar bestimmte Krebsarten. Dein Stoffwechsel verlangsamt sich und deine Blutwerte können aus dem Gleichgewicht geraten.

## 02

### ZUNEHMENDE PFUNDE

---

Wenig Bewegung führt zu einem Überschuss an Kalorien, die dein Körper nicht verbrennt. Das Ergebnis? Du könntest ziemlich schnell an Gewicht zulegen und dich im Bereich der Fettleibigkeit wiederfinden, was eine Menge anderer Gesundheitsprobleme mit sich bringt.

## 03

### SCHWÄCHENDE MUSKELN

---

Wenig Bewegung kann deine Muskeln schrumpfen lassen, besonders wenn du älter wirst. Das kann deine Mobilität einschränken und das Risiko von Stürzen und Verletzungen erhöhen.





## 04

### PSYCHISCHE BELASTUNG

---

Nicht genug Bewegung kann auch deine mentale Gesundheit beeinträchtigen. Du könntest gestresster sein, mehr Angst und Depressionen verspüren und dich einfach nicht so gut fühlen. Bewegung spielt eine wichtige Rolle bei der Freisetzung von Glückshormonen und der Reduzierung von Stress.

## 05

### LEBENSQUALITÄT

---

Bewegungsmangel kann dich daran hindern, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Du könntest Schwierigkeiten haben, an alltäglichen Aktivitäten teilzunehmen oder dich sozial zu engagieren. Weniger Fitness bedeutet oft auch weniger Abenteuerlust und Lebensfreude.

Kurz gesagt, Bewegungsmangel ist ein echtes Problem, das nicht nur dich betrifft, sondern auch das Gesundheitssystem und die Gesellschaft als Ganzes belasten kann. Deshalb ist es wichtig, aktiv zu werden und Bewegung zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen!

# DIE IDEE DES BEWEGUNGS- FÜHRERSCHEINS ALS LÖSUNG



Der Bewegungsführerschein ist wie eine Eintrittskarte zu einem gesünderen Lebensstil! Er soll dabei helfen, das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung im Alltag zu schärfen und konkrete Wege aufzuzeigen, wie man mehr Aktivität in seine tägliche Routine integrieren kann. Indem er Leser dazu ermutigt, ihre Gewohnheiten zu überdenken und neue, bewegungsorientierte Strategien zu entwickeln, soll der Bewegungsführerschein dazu beitragen, das Leben gesünder zu gestalten.

# ER IST SO ETWAS WIE EIN WEG- WEISER

...der die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel aufklärt und motiviert, aktivere Entscheidungen zu treffen. Mit verschiedenen Übungen und Aktivitäten, die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind, bietet der Bewegungsführerschein praktische Lösungen für ein aktiveres Leben.

Insgesamt ist der Bewegungsführerschein eine umfassende und zugängliche Lösung, um Bewegung und Gesundheit zu fördern. Er schafft Bewusstsein, vermittelt Wissen und bietet praktische Anleitungen, um die Lebensqualität zu verbessern und Menschen dabei zu unterstützen, ein aktiveres und erfüllteres Leben zu führen. Also, schnall dich an und mach dich bereit für eine aufregende Reise zu einem fitteren und gesünderen du!



# HISTORISCHE PERSPEKTIVE UND EVOLUTION



Eine Reise in die Vergangenheit zeigt, wie Bewegung seit jeher eine fundamentale Rolle im Leben des Menschen gespielt hat.



# 01

## JAGD UND SAMMELN

---

Unsere Vorfahren waren echte Jäger und Sammler. Um Nahrung zu finden, mussten sie sich bewegen - Laufen, Klettern und sogar Heben und Tragen gehörten zum Alltag.

# 02

## KÖRPERANPASSUNGEN

---

Im Laufe der Evolution hat sich unser Körper an diese aktive Lebensweise angepasst. Muskeln, Knochen und Gelenke wurden gestärkt, während das Herz-Kreislauf-System perfektioniert wurde, um uns effizienter zu machen.

# 03

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE

---

Die aktive Lebensweise unserer Vorfahren hielt sie fit und gesund. Starke Muskeln, robuste Knochen und ein starkes Herz waren die normale Folge.

# 04

## VERÄNDERUNGEN IM LAUFE DER ZEIT

---

Aber dann kam die Landwirtschaft, die Industrialisierung und die Technologie ins Spiel. Plötzlich hatten wir Autos, Computer und Fernsehen - und die Bewegung ging flöten.

# 05

## GESUNDHEITLICHE FOLGEN

---

Der Mangel an Bewegung hat einen hohen Preis. Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und schmerzende Gelenke sind nur einige der Probleme, denen wir uns heute gegenübersehen.

# 06

## DIE RÜCKKEHR ZUR BEWEGUNG

---

Doch es gibt Hoffnung! Viele von uns sehnen sich nach einer Rückkehr zu einer aktiveren Lebensweise. Programme wie der Bewegungsführerschein helfen dabei, Menschen zu motivieren, wieder mehr in Bewegung zu kommen und die Vorteile davon zu genießen.



# BEWEGUNG IST NICHT NUR GUT FÜR UNS

... sondern sie ist Teil unserer DNA! Unsere Vorfahren waren echte Abenteurer, die sich bewegen mussten, um zu überleben. Von der Jagd nach Nahrung bis hin zum Erkunden ihrer Umgebung - Bewegung war ihr täglich Brot.

Indem wir uns bewegen, leben wir also in Harmonie mit unserer biologischen Natur - ganz wie es sein soll. Eben artgerecht. In einer Zeit, in der Bequemlichkeit oft die Oberhand gewinnt, ist es umso wichtiger, sich daran zu erinnern, dass Bewegung der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist.

Also lasst uns rausgehen, die Welt erkunden und unsere Körper in Bewegung bringen! Denn nur so können wir das volle Potenzial unserer biologischen Programmierung ausschöpfen und ein erfülltes, lebendiges Leben führen.



# BEDEUTUNG VON BEWEGUNG FÜR VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN



**Bewegung spielt eine entscheidende Rolle in jedem Lebensabschnitt. Hier ist ein Blick darauf, was Bewegung für verschiedene Altersgruppen bedeutet:**





# 01

## KINDER UND JUGENDLICHE

---

Für die Kleinen bedeutet Bewegung Abenteuer! Es fördert das Wachstum von Muskeln, Knochen und Organen und verbessert die motorischen Fähigkeiten.

- Aktive Spiele und Sportarten helfen nicht nur dabei, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, sondern fördern auch Teamarbeit und soziale Interaktionen.

- Und hey, nicht zu vergessen: Bewegung bringt auch das Gehirn in Schwung! Bessere Konzentration in der Schule ist nur ein weiterer Bonus.



## 02

### ERWACHSENE

---

Für die Großen bedeutet Bewegung Unabhängigkeit! Sie hilft dabei, Muskeln, Flexibilität und Ausdauer zu erhalten und chronische Krankheiten fernzuhalten.

- Stressabbau ist ein weiterer Vorteil - dank der berühmten Glückshormone, die beim Sport freigesetzt werden.

- Und natürlich: Bessere Schlafqualität und ein allgemein besseres Gefühl - wer möchte das nicht?





## 03

### ÄLTERE MENSCHEN

---

Für die Weisen bedeutet Bewegung Vitalität! Sie hilft dabei, Mobilität, Balance und Stabilität zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

- Ein aktiver Lebensstil trägt auch dazu bei, altersbedingten Muskelschwund und Gelenkerkrankungen entgegenzuwirken.

- Und lasst uns nicht vergessen: Ein gesundes Herz und ein klarer Geist sind das beste Rezept für ein erfülltes Leben im Alter.

# EGAL IN WELCHEM LEBENSABSCHNITT DU DICH BEFINDEST, BEWEGUNG IST IMMER DER SCHLÜSSEL



.. zu einem gesunden und glücklichen Leben. Also, lass uns in Bewegung bleiben und das Beste aus jedem Moment herausholen!

# BEWEGUNGS- IMPULSE



Das klingt als käme jetzt eine großartige Liste! Jetzt folgen einige kreative Möglichkeiten, um Bewegung in dein Leben zu bringen, ohne dass es sich wie eine lästige Pflicht anfühlt:

**1. Naturwunder:**

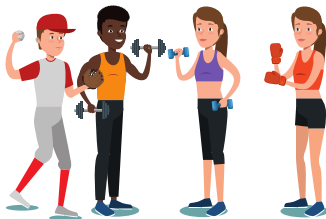
Nimm dir Zeit für entspannende Spaziergänge in der Natur und entdecke die Schönheit deiner Umgebung.

**2. Stretch & Relax:**

Dehne dich regelmäßig, um Verspannungen zu lösen und deine Flexibilität zu verbessern - es ist wie eine Mini-Wellness-Sitzung für deinen Körper!

**3. Bodyweight-Booster:**

Integriere einfache Körpergewichtsübungen in deine Routine - von Liegestützen bis zu Kniebeugen ist alles erlaubt, um deine Muskeln zu stärken und deine Knochen zu kräftigen.

**4. Freude an der Bewegung:**

Wähle unterhaltsame Aktivitäten wie Gruppenfitnesskurse, Communitys oder Tanzen, um deine Bewegungsroutine aufzupeppen und gleichzeitig Spaß zu haben. Melde dich wenn du Teil meiner Community werden willst.

**5. Zen-Moment:**

Tauche ein in die Welt des Yoga oder Pilates, um nicht nur deinen Körper zu bewegen, sondern auch deinen Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

**6. Personal Training:**

Mit meinem Personaltraining kannst du nicht nur sicher sein, dass deine Übungen richtig gemacht werden, sondern du bekommst auch maßgeschneiderte Workouts, die perfekt zu dir passen. Keine Standardprogramme hier – wir machen das nach deinen Wünschen und Zielen! Melde dich für ein kostenloses Infogrspräch.

Egal für welche Aktivität du dich entscheidest, denke daran, dass jeder kleine Schritt zählt und einen großen Unterschied für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden machen kann. Also los, lass uns in Bewegung kommen und das Leben in vollen Zügen genießen!

# INTEGRATION IN DEN ALLTAG



**Das klingt als käme jetzt eine weitere großartige Liste!**

**Jetzt folgen einige konkrete Schritte und Beispiele für mehr Bewegung in deinem Alltag.**

**1. Setze dir Ziele:**

Beginne damit, dir konkrete Bewegungsziele zu setzen, zum Beispiel täglich 30 Minuten Spaziergehen oder zweimal pro Woche an einem Fitnesskurs teilnehmen.

**2. Nutze deine Pausen:**

Nutze deine Pausen während der Arbeit oder Schule, um kurze Spaziergänge zu machen oder einige Dehnungsübungen durchzuführen. Dies kann helfen, deine Energie zu steigern und deine Konzentration zu verbessern.

**3. Aktive Transportmittel:**

Versuche, aktive Transportmittel wie Fahrrad fahren, zu Fuß gehen oder Roller fahren in deinen Alltag zu integrieren, anstatt immer das Auto zu benutzen.

**4. Familienaktivitäten:**

Plane regelmäßige Familienaktivitäten, bei denen Bewegung im Vordergrund steht, wie gemeinsame Spaziergänge, Fahrradtouren oder Ausflüge in die Natur.

**5. Haushaltsaktivitäten:**

Nutze Haushaltsaktivitäten als Gelegenheit, um dich zu bewegen, indem du zum Beispiel selbst den Rasen mäht, das Haus putzt oder den Garten pflegst.

**6. Bewegungspausen:**

Baue regelmäßige Bewegungspausen in deinen Tagesablauf ein, zum Beispiel durch kurze Gymnastikübungen, Yoga oder Stretching-Übungen.

**7. Sportarten und Hobbys:**

Suche nach Sportarten oder Hobbys, die dir Spaß machen und die du regelmäßig ausüben kannst, sei es Tanzen, Schwimmen, Tennis spielen oder Wandern.

**8. Fitness-Apps und Wearables:**

Nutze Fitness-Apps oder Wearables, um deine Bewegung zu verfolgen und dich zu motivieren, deine Ziele zu erreichen.



Indem du diese Schritte in deinen Alltag integrierst und regelmäßig Bewegung einbaust, kannst du einen aktiven Lebensstil pflegen und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile genießen.



# DANKSAGUNG



Ich möchte Robin und meiner Frau Jasmine meinen tiefen Dank aussprechen. Robin, für die Inspiration, die du mir durch deine unermüdliche Bewegungsfreude gegeben hast. Du hast mich daran erinnert, wie wichtig es ist, sich aktiv zu halten und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Und meiner wundervollen Frau Jasmine, die immer an mich glaubt und mich unterstützt, meine Leidenschaft zu verfolgen. Ihre Unterstützung und Ermutigung haben mir den Rücken gestärkt, um Menschen dabei zu helfen, sich mehr zu bewegen, sich gesünder zu ernähren und ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Ein besonderer Dank auch geht an Physiotherapeutin Michaela Mayer, dessen wertvolle Impulse und Inspirationen maßgeblich dazu beigetragen haben, dass dieses Workbook zu dem geworden ist, was es ist. Deine Unterstützung und deine kreativen Ideen haben mir geholfen, das Beste aus diesem Projekt herauszuholen. Vielen Dank für deine Hilfe und dein Engagement!

# ES GIBT FÜR JEDE ALLTAGS-SITUATION ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Egal, ob du im Büro sitzt, zu Hause bist oder unterwegs - es gibt einfache Übungen, die du in jede Alltagssituation integrieren kannst, um aktiv zu werden. Keine Ausreden mehr, keine komplizierten Trainingspläne - ich bin hier, um dich auf deiner Reise zu unterstützen und zu begleiten.

Also worauf wartest du? Lass mich wissen, wo du gerade stehst, und ich helfe dir dabei, in Bewegung zu kommen!

Kontaktiere mich jetzt, um mehr über deine Möglichkeiten zu erfahren.

Worauf wartest du noch?

Schreib mir per **Whats-App** 0179/9224141 und ich melde mich bei dir für ein kostenfreies Infogespräch.

Ich freue mich, dich kennen zu lernen.  
Gesunde Grüße,  
dein Coach Olli



# BEWERTUNG



Durch zu wenig sportliche Aktivität in den letzten Jahren war mein Körper etwas aus der Form geraten. Ich wollte unbedingt wieder etwas für mich tun. Mein Ziel war es trotz und wegen Knie- und Rückenschmerzen wieder in Bewegung zu kommen und mehr auf meine Gesundheit zu achten. Dabei ist körperliche Bewegung nur ein Element, denn Olli hat immer ein offenes Ohr und einen guten Rat. Dank Ollis "12 Wochen Abnehm Coaching" hat sich meine Ernährung und mein Gewicht (-11kg) deutlich verbessert. Ich fühle mich fitter, leichter einfach gut. Aber das Beste ist, dass ich seit 1 Jahr durch das regelmäßige Training keine Knieprobleme, Rückenschmerzen mehr habe. Olli überzeugt mit sportlichen Fachwissen, vermittelt Freude/Spaß an Bewegung ebenso ist er ein toller Berater in ernährungstechnischen Fragen. Danke Olli, du motivierst mich am Ball zu bleiben!

*Pediatr Padol. 2021; 56(1): 8–14. Published online 2021 Jan 19. German. doi: [10.1007/s00608-020-00859-1](https://doi.org/10.1007/s00608-020-00859-1)*

*PMCID: PMC7813970 PMID: [33487757](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33487757/)*

*Todesursache: Bewegungsmangel*

*Die ignorierte Pandemie des digitalen Lebens, der Arbeit und der Bildung*

*Chen, C. et al. The exercise-glucocorticoid paradox: How exercise is beneficial to cognition, mood, and the brain while increasing glucocorticoid levels. Front. Neuroendocrinol. 44, 83–102 (2017).*

*Gesundheitswesen. 2020 Sep; 82(Suppl 3): S184–S195. Published online 2020 Sep 22. German. doi: [10.1055/a-1217-0549](https://doi.org/10.1055/a-1217-0549)*

*PMCID: PMC7521632 PMID: [32984942](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32984942/)*

*Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit*