

## Fit durch die kalte Jahreszeit

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Tipps und Ideen für Indoor-Fitness

Die Tage werden kürzer und allmählich sinken die Temperaturen. Die meisten schaffen es durch ihre Arbeitszeiten nicht mehr, bei Tageslicht nach draußen zu gehen. Zudem ist eine Sporteinheit im Freien bei trübem, regnerischem Wetter eher wenig motivierend. Trotzdem ist es auch in der kalten Jahreszeit wichtig, aktiv zu sein und sich regelmäßig zu bewegen. Ein Mangel an Bewegung stellt nämlich einen zentralen Risikofaktor für die Entstehung vieler Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Gelenk- und Rückenleiden dar. Um sich in der kalten Jahreszeit fit zu halten, trainieren viele Menschen im Fitnessstudio oder üben andere Indoor-Sportaktivitäten aus. In diesem Gesundheitstipp stellen wir Ihnen verschiedene Bewegungsaktivitäten und kostengünstige Alternativen vor, um sich auch in der kalten Jahreszeit fit halten zu können.

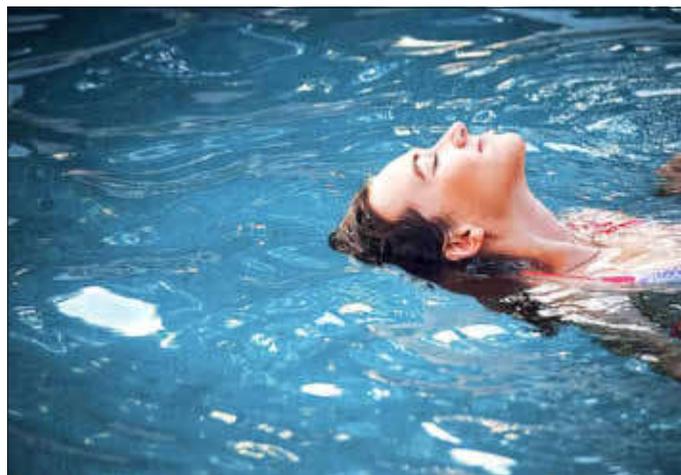
### Schwimmen:

Dank der Hallenbäder ist Schwimmen nicht nur was für den Sommer, sondern eignet sich auch ideal, um sich in der kalten Jahreszeit fit zu halten. Schwimmen trainiert das Herz-Kreislauf-System und eignet sich besonders, wenn Sie

unter Rücken- und Gelenkproblemen leiden, da diese im Wasser entlastet werden. Je nach Schwimmstil werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt. Beim Brustschwimmen wird vor allem die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur beansprucht, beim Kraulen vor allem Arme, Schulter und Rumpf und beim Rückenschwimmen vorrangig die Rücken- und Rumpfmuskulatur. Des Weiteren können Sie bei einer Stunde leichtem, moderaten Brustschwimmen circa 420 Kalorien verbrennen. Oft gibt es vergünstigte Tarife, gekoppelt an eine bestimmte Laufzeit. Es lohnt sich häufig, alle Möglichkeiten genaustens zu durchdenken.

### Indoor-Cycling:

Wenn Sie gerne Fahrrad fahren, könnte Indoor-Cycling eine abwechslungsreiche Alternative für Sie in den Herbst- und Wintermonaten sein. Indoor-Cycling wird oftmals in Fitnessstudios angeboten, es gibt aber auch die Möglichkeit, sich ein eigenes Cycling-Rad für zuhause anzuschaffen. Die einmaligen Kosten sind zwar vergleichsweise hoch, allerdings können Sie dieses auch in den nächsten Jahren weiter nutzen. Indoor-Cycling ist für jeden Trainingszustand geeignet, da sich die Räder individuell einstellen lassen. Ein Indoor-Cycling Kurs ist in der Regel von rhythmischer Musik begleitet und wird von einem Trainer angeleitet, der Sie gleichzeitig zum Durchhalten motiviert. Die Fahrweise, Trittfrequenz und der Widerstand werden immer wieder verändert, um abwechslungsreiche Trainingsreize zu setzen. Indoor-Cycling ist ein effektives Ausdauertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Pro Stunde können beim Indoor-Cycling zwischen 500 und 700 Kalorien verbrannt werden. Außerdem wird vor allem die Bein-, Waden- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.





## Bouldern:

Viele Sportarten, die im Sommer draußen stattfinden, werden im Winter von verschiedenen Vereinen in der Halle angeboten. Auch wenn Sie kein Mitglied in einem Verein sind, haben Sie die Möglichkeit, Indoor-Sportaktivitäten durchzuführen. Eine Option wäre zum Beispiel Bouldern in einer Kletterhalle. Bouldern ist das Klettern ohne Gurt und Seil in einer sicheren Absprunghöhe über Weichbodenmatten. Es gibt Kletterrouten mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, die eine Herausforderung für Körper und Geist darstellen. Beim Bouldern werden alle Muskelgruppen beansprucht und eine ganzheitliche Körperspannung ausgebildet. Zudem wird die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Wer es noch nie ausprobiert hat, sollte es unbedingt einmal testen. Da auch Kinder entsprechende Angebote nutzen können, eignet sich Bouldern auch als Familienaktivität.

## Homeworkouts:

Eine kostengünstige Alternative zum Fitnessstudio oder zu andern Indoor-Sportaktivitäten sind die Homeworkouts. Einige werden die Homeworkouts bereits aus der Lockdown-Zeit kennen. Allerdings müssen es nicht immer Übungen auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht sein, sondern Sie können sich zum Beispiel mit wenigem, kostengünstigen Equipment ein Zirkeltraining zuhause durchführen. Mit Therabändern, kleinen Gewichten, einem Pezziball oder einem Springseil können Sie Ihr Workout erweitern und neue Trainingsreize setzen. Alternativ können Sie auch eine Yogaeinheit durchführen oder mal eine Runde tanzen, entweder ganz frei nach Ihrem Empfinden - oder Sie tanzen „Dance-Workouts“ aus dem Internet nach.

Ganz egal, welche Aktivität Sie letztendlich durchführen, das Wichtigste bleibt, dass Sie auch in der kälteren Jahreszeit regelmäßig in Bewegung kommen, um sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

## Quellen:

**Bundesministerium für Gesundheit (BMG). (11. März 2022).** Bewegung und Bewegungsförderung. Abgerufen am 27. Oktober 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/ressortforschung-1/handlungsfelder/forschungsschwerpunkte/bewegungsforderung.html>

**Centers for Disease Control and Prevention. (18. Februar 2022).** Health Benefits of Swimming. Abgerufen am 26. Oktober 2022 von [https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/health\\_benefits\\_water\\_exercise.html](https://www.cdc.gov/healthywater/swimming/swimmers/health_benefits_water_exercise.html)

**Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., Collado-Mateo, D., & Pérez-Gómez, J. (8. August 2019).** Health Benefits of Indoor Cycling: A Systematic Review. doi:10.3390/medicina55080452

**Lanz, J. (8. November 2021).** Bouldern hat Potenzial. doi:10.1007/s43594-021-00049-2

**Mayo Clinic, S. (7. Dezember 2021).** Exercise for weight loss: Calories burned in 1 hour. Abgerufen am 26. Oktober 2022 von <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/exercise/art-20050999?pg=2>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

**Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:**

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)  
unter Tel. 06872/609-101