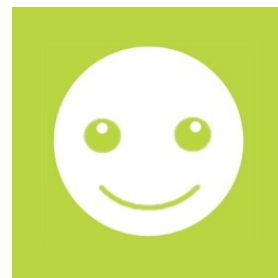




▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





# Wiederholung Sitzung 6

Ernährungspläne –  
vorläufige Endfassung

Thema Sitzung 8:  
Bewegungspläne –  
vorläufige Endfassung



# Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Wie sind Sie mit Ihren  
Ernährungsplänen zurecht  
gekommen?

Wo haben Sie Ihre  
Planverwirklichung  
aufbewahrt?



# 3pw-Regel

**p**assend

**p**raktikabel

**p**räzise

**w**irksam



# M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Gültig für das 1. Halbjahr des M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramms



# Beispiele: Persönliche Bewegungspläne

## Allgemeine Empfehlung

regelmäß.  
Teilnahme  
*(Programm-  
Empfehlung)*

3-5 x  
Kräftigung  
*(Kräftigungs-  
Empfehlung)*

mind. 1 x  
Ausdauer  
*(Ausdauer-  
Empfehlung)*

mehr  
Alltags-  
aktivitäten  
*(Alltags-  
Empfehlung)*

## Persönlicher Bewegungsplan



„Ich nehme zweimal pro Woche (WANN) in der Sporthalle/draußen (WO) am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm (WAS) mit den anderen Gruppenmitgliedern (MIT WEM) teil.“

„Ich führe am Montag, Dienstag und Donnerstag nach der Arbeit (WANN) alleine (MIT WEM) zu Hause (WO) Übungen mit dem Thera-Band® (WAS) durch.“

„Ich gehe am Samstagvormittag (WANN) im Stadtpark (WO) eine halbe Stunde (WIE LANGE) mit meiner Freundin (MIT WEM) walken (WAS).“

„Unter der Woche (WANN) mache ich Einkäufe zum Supermarkt um die Ecke (WO) zu Fuß (WAS).“

„Immer wenn im Büro das Telefon klingelt (WANN), stehe ich auf und wippe auf meinen Füßen langsam hin- und her (WAS).“



# Aufgaben für Zuhause

Vervollständigen und  
Umsetzen der persönlichen  
Bewegungspläne

Planverwirklichungen



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

[www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)