

Impuls 12 - 25 Jahre - 25 Impulse - Bewegung

22.06.2026, 08:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 12- Bewegung

Impuls 12 Bewegung

„Bewegung beginnt nicht mit Leistung, sondern mit dem ersten Schritt“

Wissen in kürze

Bewegung ist ein zentraler Schutzfaktor für körperliche und mentale Gesundheit. Die WHO empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 bis 300 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität sowie muskelkräftigende Übungen an mindestens zwei Tagen pro Woche. Gleichzeitig gilt: Jede Bewegung zählt. Schon kurze Einheiten können helfen, langes Sitzen zu unterbrechen, den Kreislauf zu aktivieren und die Konzentration zu verbessern. Regelmäßige körperliche Aktivität steht zudem mit besserer Stimmung, geringerem Stresserleben, stabilerem Schlaf und einem niedrigeren Risiko für depressive Symptome und Angstzustände in Verbindung. Entscheidend ist deshalb nicht der perfekte Trainingsplan, sondern eine realistische Routine. Wer niedrigschwellig startet, etwa mit zwei Minuten Mobilisation, einem kurzen Spaziergang oder Treppensteigen, erhöht die Chance auf Wiederholung. Spätestens alle 48 Stunden sollte ein gezielter Bewegungsimpuls gesetzt werden. Besonders wichtig ist dabei Mobilität. Bewegliche Gelenke unterstützen Haltung, Koordination und langfristige Belastbarkeit.

Der präventologische Perspektivwechsel

Wer Bewegung nicht als lästige Pflicht, sondern als bewusste Investition in die eigene Gesundheit betrachtet, geht mit einer inneren Motivation an die Sache heran. Es geht nicht darum, Bewegung an Leistung, Aussehen oder Vergleiche zu knüpfen. Oft reicht zunächst die Frage: Was tut mir eigentlich gut? Bereits kleine Impulse helfen, den Körper zu aktivieren, Stress abzubauen und wieder mehr Verbindung zu sich selbst zu spüren. Jede kurze Bewegungseinheit setzt ein Signal: Ich Sorge vor, statt nur zu reagieren. Kleine Schritte sind dabei oft nachhaltiger als große Vorsätze.

Der Alltagstipp

Setzen Sie sich für die nächsten sieben Tage ein niedrigschwelliges Minimalziel: täglich zunächst nur 5 Minuten bewusste Bewegung. Das kann ein kurzer Spaziergang, Mobilisation der Gelenke oder leichtes Dehnen sein. Wichtig ist nur die Regelmäßigkeit. Wenn Sie das erfolgreich durchgeführt haben, dann ziehen Sie Ihr Ziel nach oben auf und erhöhen den zeitlichen Wochen-Umfang. Verabreden Sie sich dafür gerne auch mit einem sogenannten „Bewegungs-Buddy“ oder setzen Sie sich selbst feste Zeitfenster. Häufig entsteht Motivation erst durch die Bewegung selbst – nicht davor.

Dieser Impuls wurde von unserem Dozenten Michael von Kunhardt verfasst.

Dehrn / Hessen

Sein Schwerpunkt: Mentale und physische Mobilisierung

Keynote-Speaking / Auto

diverse Ausbildungen in eigener Akademie

Seine Website: <https://www.vonkunhardt.de/>

<https://www.praeventologe.de/?view=article&id=350:michael-von-kunhardt&catid=2&highlight=WyJtaWNoYWVsIl0=>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42

10961 Berlin

Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1313446 • Views: 119 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313446/Impuls-12-25-Jahre-25-Impulse-Bewegung.html>