

## **FAQ zu „Bewegen mit Leichtigkeit“**

**- mit 12 min Neurofitness pro Tag, jede Bewegung uneingeschränkt meistern können (Web-App)**

Stand 06.02.2025

### **1. Für wen ist „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. „Bewegen mit Leichtigkeit“ ist für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z. B. durch überwiegend sitzende Tätigkeit), aber ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates. Diese Menschen wollen sich im Alltag weiterhin leicht, uneingeschränkt, angst- und schmerzfrei bewegen.

### **2. Was leistet „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. Manche Menschen bewegen sich einfach koordinativ besser und sicherer als andere. Der Grund sind die bewegungssteuernden Systeme im Gehirn.
- b. Täglich ca. 12 Minuten mit Freddy geben dir das Selbstvertrauen und die Kompetenz Bewegungssituationen im Alltag leicht, uneingeschränkt, angst- und schmerzfrei meistern zu können.
- c. Das Ziel von „Bewegen mit Leichtigkeit“ ist es, dir anhand des Kurses dein eigenes Potenzial für bessere Bewegung bewusst zu machen und selbst erfahren zu lassen.

### **3. Welche Vorteile habe ich von „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. Die Kursinhalte von „Bewegen mit Leichtigkeit“ trainieren mit neurozentrierten Übungen Gleichgewichtsfähigkeit, visuelle Kontrolle, Körpergefühl und Reaktionsfähigkeit.
- b. „Bewegen mit Leichtigkeit“ trainiert deine bewegungssteuernden Systeme, verbessert damit deine Bewegungsqualität und reduziert das Risiko für chronischen Schmerz, MSE und Sturz.
- c. „Bewegen mit Leichtigkeit“ schafft einen positiven, erlebnisorientierten, schnell und einfach durchzuführenden Zugang zu körperlicher Aktivität.
- d. Durch den nachhaltigen Aufbau einer neurofunktionellen Trainingsroutine wird dir ein reflektierter und selbstbewusster Umgang mit der eigenen Bewegung ermöglicht.

### **4. Welchen gesundheitlichen Nutzen habe ich von „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. Mit dem neurozentrierten Ansatz wird das Nervensystem in einen Zustand größerer Sicherheit versetzt. Dadurch wird mögliche Angst vor dem Fallen vermieden oder reduziert. Gleichzeitig wird Schmerz durch gezielte neuronale Anpassung vermieden oder reduziert, indem die Hauptinformationssysteme des Gehirns – visuell, vestibulär und propriozeptiv – optimiert werden.
- b. „Bewegen mit Leichtigkeit“ versetzt dich damit nachweisbar körperlich-motorisch in die Lage, gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten tatsächlich realisieren zu können

- (Bewegungskompetenz) und ein gesteigertes Zutrauen in die eigenständige Realisation zu entwickeln (aufgabenpezifische Selbstwirksamkeit).
- c. Die Zuversicht sich in jeder Situation richtig zu bewegen zu können ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für Bewegungsausübung und für regelmäßige körperliche Aktivität. Und körperliche Aktivität hat nachweislich einen hohen gesundheitlichen Nutzen.
  - d. „Bewegen mit Leichtigkeit“ steigert damit deine bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit und deine Bewegungskompetenz und fördert damit die Zuversicht, Bewegungssituationen meistern zu können.
  - e. Selbstwirksamkeit korreliert positiv mit Merkmalen wie Optimismus, Selbstwertgefühl oder Leistungsmotivation, negativ mit Merkmalen wie Ängstlichkeit oder Depressivität (vgl. Schwarzer, 1994, 105). Optimisten halten Handlungen für eher machbar als Pessimisten, sind motivierter und halten in schwierigen Situationen länger durch. Weiterhin haben sie stärker ausgeprägte internale Kontrollüberzeugungen, höheres Selbstwertgefühl, geringere soziale Ängstlichkeit und weniger Körpersymptome (vgl. Wieland-Eckelmann & Carver 1990).
  - f. In seiner Publikation „Selbstwirksamkeitserwartung – ein bedeutsames kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten“ (22. Jahrgang 2011, Nummer 2) beschreibt Josef W. Egger die empirisch festgestellte Wirkung von Optimismus auf folgende Gesundheits-Merkmale:
    - Stärkung des Immunsystems über einen verbesserten Katecholamin- und Endorphin-Stoffwechsel
    - Motivation zu gesünderer Lebensweise
    - weniger negative Ereignisse durch eines günstigeres Kohärenzerlebens, adäquateres bzw. aktiveres coping
    - mehr soziale Unterstützung („Pessimisten küsst man nicht“)
  - g. Mit der wissenschaftlich nachgewiesenen Korrelation von Selbstwirksamkeit und Optimismus beschreiben diese Gesundheits-Merkmale den gesundheitlichen Nutzen einer um jeweils mindestens 5% gesteigerten aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz, sowie 5% reduzierten Schmerzempfindens, wenn „Bewegen mit Leichtigkeit“ als Präventionskurs erfolgreich absolviert wird.

## **5. Ist der gesundheitliche Nutzen schon wissenschaftlich untersucht worden?**

- a. Der Nachweis des gesundheitlichen Nutzens steht noch aus.
- b. Die Trainingsinsel hat zusammen PD Dr. Michael Schwenk, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Team der Trainings- und Bewegungswissenschaft im Fachbereich Sportwissenschaft an der Universität Konstanz ein Studiendesign entwickelt. Die geplante Studie führt den Wirkungsnachweis eines gesundheitlichen Nutzens von „Bewegen mit Leichtigkeit“ als digitales Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebot gem. § 20 SGB V mit den definierten Endpunkten einer signifikanten Steigerung von aufgabenbezogener Selbstwirksamkeit, Bewegungskompetenz, sowie Reduzierung von Schmerzempfinden.
- c. Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit von „Bewegen mit Leichtigkeit“ auf aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz zu untersuchen. Wir erwarten, daß die TeilnehmerInnen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Steigerung um 5% für aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und für Bewegungskompetenz und Reduzierung um 5% des Schmerzempfindens von der Baseline bis drei Monate nach Interventionsende aufweisen.

- d. Vergleichbare Studien belegen schon heute, daß man mit regelmäßigen kurzen Trainingsroutinen eine Verbesserung der aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit, Bewegungskompetenz und Schmerzempfinden erreicht.
- e. Die praktischen Übungsinhalte von „Bewegen mit Leichtigkeit“ basieren auf Trainingselementen von neurozentrierten Übungen, deren gesundheitlicher Nutzen bereits in anderen Zusammenhängen in der Neuroathletik nachgewiesen werden konnte. Ein Hinweis auf Studien und populärwissenschaftliche Sachliteratur zu dem Thema findest du auf der „Bewegen mit Leichtigkeit“ Webseite.

## 6. Was steckt wissenschaftlich hinter dem Trainingskonzept?

- a. Bewegung und Bewegungsqualität ist das Ergebnis ablaufender neurologischer Prozesse, die sensorische Informationen interpretieren und integrieren.
- b. Bewegung und Bewegungsqualität ist stark abhängig von der Bedrohungseinschätzung des Gehirns, denn bei jeder Entscheidung des Gehirns wird zuallererst die Sicherheit für den Menschen überprüft. Hierzu werden vom Gehirn alle Inputs und die vorhandenen Erfahrungen gecheckt. Ist etwas nicht sicher, wird das Gehirn reagieren, Leistungsfähigkeit hemmen, Bewegung reduzieren oder nicht zulassen.
- c. Um die Bedrohungseinschätzung des Gehirns zu senken, können Qualität und/oder Quantität der eingehenden Informationen aus dem sensorischen System verbessert werden.
- d. Das Training des visuellen Systems spielt hierbei eine zentrale Rolle, da es das wichtigste sensorische System für das Gehirn ist. Verbessern wir die visuellen Fähigkeiten, schalten wir automatisch mehr "Leistung" frei.
- e. Neben dem visuellen System sind das Gleichgewicht und die innere Wahrnehmung (Propriozeption) die wichtigsten Systeme. Bekommt das Gehirn gute Informationen aus diesen Systemen, sind wir deutlich sicherer und können uns erheblich leichter bewegen.
- f. Es geht dabei um jederzeit abrufbare Leistungsfähigkeit für Alltagssituationen, wie auch um sportliche Leistung.
- g. Gibt es eine ständige Bedrohungssituation, kann es zu verschiedenen Symptomen wie Schwindel, Übelkeit, Verspannungen, Schmerz u.v.m. kommen.
- h. Das Trainingskonzept von „Bewegen mit Leichtigkeit“ basiert auf dem Modell der bewegungssteuernden Systeme und ist in 4 Module aufgeteilt:
  - Modul 1 – Verständnis und Sensibilisierung
  - Modul 2 – Bewegungstest für Bewegungskompetenz
  - Modul 3 – Neurozentriertes Training des Gleichgewichts, des visuellen Systems und der Propriozeption
    - Modul 3.1 – Isolierte propriozeptive Übungen und Bewegungstest für Bewegungskompetenz
    - Modul 3.2 – Isolierte vestibuläre Übungen und Bewegungstest für Bewegungskompetenz
    - Modul 3.3 – Isolierte visuelle Übungen und Bewegungstest für Bewegungskompetenz
  - Modul 4 – Integration in ein neurofunktionelles Training und Bewegungstest für Bewegungskompetenz

## **7. Wie oft und wie lange soll ich „Bewegen mit Leichtigkeit“ nutzen?**

- a. Wir empfehlen dir täglich eine ca. 12 Minuten Einheit mit „Bewegen mit Leichtigkeit“ zu absolvieren.
- b. Wenn du mal einen Tag aussetzen musst, dann ist das okay. Entscheidend ist, dass du wieder zurückkommst und versuchst möglichst viele Tage ohne Unterbrechung hintereinander zu reihen und die Lücken minimal zu halten.
- c. Mit dem Kurs stellen wir sicher, daß du dich mit den Trainingseinheiten nicht über- aber auch nicht unterforderst. „Bewegen mit Leichtigkeit“ moderiert Stück für Stück den Weg neurofunktionelles Training für deine bewegungssteuernden Systeme in deinen Alltag zu bringen.
- d. Wenn du innerhalb von 3 Monaten die 30 Einheiten von „Bewegen mit Leichtigkeit“ vollständig absolviert hast, dann hast du den Kurs erfolgreich beendet.

## **8. Was sind die Voraussetzungen zur Nutzung von „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. Du bist zwischen 18 und 65 Jahre alt.
- b. Du hast spezielle Risiken im Muskel-Skelettsystem (z. B. durch überwiegend sitzende Tätigkeit)
- c. Du leidest an keiner behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- d. Du kannst dich ohne Gehhilfen frei bewegen.
- e. Du kannst dich auf den Boden setzen und selbständig wieder aufstehen.
- f. Du bist bereit innerhalb von längstens 3 Monaten 30 Einheiten mit „Bewegen mit Leichtigkeit“ vollständig zu absolvieren. Du hast mindestens ein Internet browserfähiges Endgerät zur Nutzung von „Bewegen mit Leichtigkeit“.
- g. Bei geschwächter Sehkraft oder visuellen Defiziten empfehlen wir die Nutzung eines Endgeräts mit größerem Bildschirm oder einen Anschluss des Endgeräts an einen TV.
- h. Die Durchführung der Trainingsroutinen kann in Sport- oder bequemer Freizeitkleidung erfolgen.

## **9. Welche Bedienhilfen unterstützt „Bewegen mit Leichtigkeit“ zur Umsetzung der Barrierefreiheit?**

- a. „Bewegen mit Leichtigkeit“ unterstützt mit den folgenden Bedienhilfen eine Barrierefreiheit in den Bereichen Sehen, Hören und Motorik.

- b. Hören

Die Lautstärke der Audioausgabe kann manuell von Nutzer:innen gewählt werden. Zu jeder Zeit können Video & Audio gestoppt und rückwärts gespult werden.

Zu jeder Theorieeinheit werden im Workbook Fragen formuliert, die Nutzer:innen anregen sich in den betreffenden Bereichen weiterzuentwickeln. Das hilft in besonderem Maße Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen oder sprachlichen Barrieren.

Im Trainingsteil werden alle Übungen sehr deutlich gezeigt und vorgemacht. Damit sind die Übungen auch verständlich, wenn Nutzer:innen ein eingeschränktes Hörvermögen oder eine sprachliche Barriere haben.

c. Sehen

Die Trainingseinheiten im Video & Audio Format können von Versicherten auf jedem möglichen Gerät abgespielt, gestoppt und vergrößert werden.

d. Motorik

Die Übungen bei „Bewegen mit Leichtigkeit“ sind so einfach, daß Sie jeder durchführen kann. Damit geben wir allen die Möglichkeit die Trainingseinheit bewältigen zu können und damit die eigene aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz zu stärken.

## **10. Was kostet „Bewegen mit Leichtigkeit“ und was erstattet meine Krankenkasse?**

- a. Du kaufst den Kurs als Web-App mit einer Einmalzahlung von 75€. Dafür sind kein Abo und keine Kündigung notwendig. Das schaltet dir den Kurs für 1 Jahr frei und du bekommst als optionale Ergänzung außerhalb des Kurses den Zugang zur Sitzkrieger Präventionsplattform geschenkt dazu. Die Sitzkrieger Präventionsplattform bietet qualitativ hochwertiges Personal Training in digitalen Videoformaten für nachhaltige Bewegung. Über eine tägliche bewegte Pause und LIVE Trainings können Bewegungsangebote optional außerhalb des Kurses genutzt und damit ein Alltagstransfer erzielt werden.
- b. Wenn du alle 30 Einheiten von „Bewegen mit Leichtigkeit“ innerhalb von 3 Monaten vollständig absolviert hast, dann bescheinigen wir dir die Kursteilnahme.
- c. Die Bescheinigung reichst du gemeinsam mit dem Kaufbeleg bei deiner Krankenkasse ein und bekommst bis zu 100% der Kosten erstattet. Bitte beachte, dass deine Krankenkasse die Erstattung auf 1-2 Maßnahmen pro Jahr limitieren kann.
- d. Zusammen mit der Teilnahmebescheinigung bekommst du auch einen Link zu den Trainings-Routinen in Video/Audio Format. Damit hast du auch nach einem Jahr noch Zugriff auf das „Bewegen mit Leichtigkeit“ Trainingsmaterial.

## **11. Wie sicher sind meine Daten in „Bewegen mit Leichtigkeit“?**

- a. Der Schutz Deiner individuellen Privat- und Persönlichkeitssphäre für uns von höchster Bedeutung. Deshalb ist das Einhalten der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz für uns selbstverständlich.
- b. Zum Schutz Deiner persönlichen Daten ergreifen wir besondere organisatorische und technische Maßnahmen. Deine Daten werden in verschlüsselten Datenbanken abgelegt und können nur von zuständigen Mitarbeitern der Trainingsinsel und Kooperationspartnern zu Zwecken der Forschung und Bereitstellung der Dienste von „Bewegen mit Leichtigkeit“ genutzt werden. Die Datenbanken befinden sich auf von Trainingsinsel kontrollierten Servern in einer Hetzner Cloud in Nürnberg. Welche Schutzmaßnahmen wir im Detail für welche deiner Daten ergreifen, kannst du jederzeit auf unserer Webseite in unserer Datenschutzerklärung zur Nutzung von „Bewegen mit Leichtigkeit“ nachlesen.
- c. Innerhalb von „Bewegen mit Leichtigkeit“ kannst du deinen gesamten Account löschen, um alle weiteren Daten zu entfernen. Zur Löschung weiterer persönlicher Daten aus deinem

Sitzkrieger Account wendest du dich einfach direkt an den Datenschutzbeauftragten. Details findest du in der Datenschutzerklärung auf der Webseite.

- d. Auch bei Verlust eines Endgeräts sind deine Daten geschützt, da alle Daten verschlüsselt in einer Cloud gespeichert sind und der Zugriff durch dein persönliches Passwort gesichert ist. Dein Passwort verlässt niemals dein Gerät und kann daher auch niemals von Dritten eingesehen werden.

## 12. Wer oder was ist Sitzkrieger?

- a. Sitzkrieger steht für lernen, bewegen und gesund bleiben. Ringo Mosch & Sven Bartolcic & Frederic Marx sind die geistigen Väter von Sitzkrieger mit der Vision Menschen nachhaltig zu mehr und besserer Bewegung zu verhelfen. Ringo & Sven & Frederic verbinden dabei Theorie und Praxis von Verhaltenswissenschaft, Neuroathletik und Trainingswissenschaft. Sie transformieren qualitativ hochwertiges Personal Training in digitale Formate für nachhaltig bessere Bewegung.
- b. Als optionale Ergänzung außerhalb des Kurses „Bewegen mit Leichtigkeit“ gibt es die Sitzkrieger Präventionsplattform mit qualitativ hochwertigem Personal Training im digitalen Videoformat für nachhaltige Bewegung. Optional kann außerhalb des Kurses mit der täglichen bewegten Pause und LIVE Trainings Bewegung angeleitet und damit ein Alltagstransfer erzielt werden. Wohin deine Reise mit Sitzkrieger gehen kann, hängt ganz von deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen ab.
- c. Ringo ist ein sehr erfahrener Personal Trainer, YouTube Blogger, Gründer und Geschäftsführer der Trainingsinsel. Das Trainerteam der Trainingsinsel leistet deutschlandweit an 15 Standorten mehr als 2000 Stunden Personal Training pro Monat in der betrieblichen Gesundheitsförderung. In Form von aufsuchendem Personal Training bringt Trainingsinsel Bewegung und Sicherheit in höchster Qualität zu Beschäftigten in Unternehmen. Das resultiert in sehr hohen Teilnahmequoten, verbesserter Gesundheit, Arbeitssicherheit und Kundenzufriedenheit bei den Beschäftigten, wie auch bei den Health Managern und Sicherheitsbeauftragten der Unternehmen. Die Trainingsinsel ist seit 1.2.2024 Top Brand – Corporate Health für herausragenden Programme zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz.
- d. Sven ist ein sehr erfahrener Personal Trainer, YouTube Blogger, Gründer und Geschäftsführer von Sanogym. Das Trainerteam von Sanogym leistet deutschlandweit mehr als 1000 Stunden Personal Training im Monat für Menschen, denen ihre Gesundheit wichtig ist. Das Motto dabei: „Symptombehandlung tut gut, aber Symptome kommen wieder. Wir finden die Ursache!“ Sven ist derjenige, der innovative Methoden im Bewegungslabor strukturiert.
- e. Frederic ist ein sehr erfahrener Personal Trainer, YouTube Blogger und Geschäftsführer von Sanogym. Er ist DER Experte für neurozentriertes Screening und Training für angst- und schmerzfreie Bewegung ohne Einschränkungen. Freddy leitet das Bewegungslabor und ist damit derjenige, der innovative Methoden zu den Trainern und Menschen bringt.