

FAQ zur „Sitzkrieger bewegt“ Web-App - mit 10 min täglicher Routine einfach in Bewegung kommen

Stand 25.09.2024

1. Für wen ist „Sitzkrieger bewegt“?

- a. „Sitzkrieger bewegt“ ist für Menschen mit Bewegungsmangel, vielem Sitzen, Bewegungseinsteiger oder Wiedereinsteiger zwischen 18 und 65 Jahren.

2. Was leistet „Sitzkrieger bewegt“?

- a. „Sitzkrieger bewegt“ ist der perfekte Einstieg, um dich selbst und nachhaltig zu mehr Bewegung zu bringen. Du investierst ca. 10 Minuten am Tag, gehst mit Sven und Ringo durch 4 Phasen zum Aufbau einer gesunden Bewegungsroutine.
- b. Du
 - „machst langsam“, auch wenn du am Anfang motivierst bist mehr zu tun
 - „machst trotzdem“, auch wenn dich Zeitmangel oder Unwohlsein ausbremsen wollen
 - „hast Spass“, bei deiner neuen Routine
- c. Mit ca. 3 Minuten Coaching und ca. 7 Minuten Training am Tag hast du nach 36 Einheiten deine neue Bewegungsroutine etabliert und du freust dich über messbare Fortschritte bei Beweglichkeit, Stabilität und Kraft.

3. Welche Vorteile habe ich von „Sitzkrieger bewegt“?

- a. „Sitzkrieger bewegt“ schafft einen positiven, erlebnisorientierten, schnell und einfach durchzuführenden Zugang zu körperlicher Aktivität.
- b. Mit „Sitzkrieger bewegt“ unterbrichst du langes Sitzen durch gesunde Bewegung und verminderst damit Risikofaktoren für eine Schädigung des Muskel-Skelettsystems.
- c. Durch den nachhaltigen Aufbau einer Bewegungsroutine wird dir ein reflektierter und selbstbewusster Umgang mit der eigenen Bewegung ermöglicht.
- d. Täglich ca. 3 Minuten Coaching mit Sven gibt dir das Selbstvertrauen nachhaltig eine Bewegungsroutine in deinen Alltag zu bringen.
- e. Täglich ca. 7 Minuten Training mit Ringo stärken deine Beweglichkeit, Stabilität und Kraft für die motorischen Hauptbeanspruchungsformen im Alltag.

4. Welchen gesundheitlichen Nutzen habe ich von „Sitzkrieger bewegt“?

- a. Körperliche Inaktivität ist das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends. Nur ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland erreicht eine Minimalbeanspruchung durch körperlich-sportliche Aktivität von ca. zweieinhalb Stunden wöchentlich mit mäßig anstrengender Intensität. Die neugefassten WHO Guidelines legen ebenso wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung ein besonderes Augenmerk auf die Vermeidung langer Sitzzeiten.

- b. Körperliche Aktivität hat nachweislich einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Die Zuversicht sich richtig zu bewegen ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für Bewegungsausübung und für regelmäßige körperliche Aktivität.
- c. „Sitzkrieger bewegt“ fördert die Zuversicht, sich zu bewegen und steigert damit deine bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit. Du steigert nachweisbar die Fähigkeit
 - Bewegungsformen korrekt auszuführen zu können (aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit)
 - auch bei Unlust, mangelnder Energie oder Unwohlsein zu üben (bewältigungsbezogene Selbstwirksamkeit)
 - Übungen dauerhaft und in ausreichendem Umfang in den Tagesablauf zu integrieren (zeitbezogene Selbstwirksamkeit)
- d. 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).
- e. 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“)
- f. Mit der wissenschaftlich nachgewiesenen Korrelation von Selbstwirksamkeit und Optimismus beschreiben diese Gesundheits-Merkmale den gesundheitlichen Nutzen einer um mindestens 5% gesteigerten bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit, wenn „Sitzkrieger bewegt“ 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 „Sitzkrieger bewegt“ als digitales Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebot gem. § 20 SGB V mit den definierten Endpunkten einer signifikanten Steigerung von aufgaben-, bewältigungs- und zeitbezogener Selbstwirksamkeit.
- c. Der gesundheitliche Nutzen von „Sitzkrieger bewegt“ beruht auf der Selbstwirksamkeitstheorie zur Verhaltensänderung von Bandura (1977) und ist darauf ausgelegt über die Steigerung der bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit die eigenen Zugangsbarrieren zu körperlicher Aktivität zu überwinden (Zeitmangel, Motivation, Ängste).

- d. Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit von „Sitzkrieger bewegt“ auf die bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit zu untersuchen. Wir erwarten, daß die TeilnehmerInnen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe statistisch signifikant höhere Werte für bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit von der Baseline bis drei Monate nach Interventionsende aufweisen.
- e. Vergleichbare Studien belegen schon heute, daß man mit regelmäßigen kurzen Trainingsroutinen eine Verbesserung der bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit und gesundheitlichen Nutzen erreicht. Ein Hinweis auf Studien und populärwissenschaftliche Sachliteratur zu dem Thema findest du auf der „Sitzkrieger bewegt“ Webseite.

6. Was steckt wissenschaftlich hinter dem Trainingskonzept?

- a. Wer sich Verhaltensveränderung bei sich selbst wünscht sollte die Stadien der Verhaltensänderung und Veränderungsprozesse beachten. Wer ganz am Anfang steht, braucht zunächst Problembewusstsein. In der Phase der Absichtsbildung ist emotionales Erleben wichtig. Ziele und der nächste kleine Schritt, helfen während der Vorbereitung. Wer schon in der Handlung ist, muss in seinem neuen Selbstvertrauen bestärkt werden. Wer dranbleiben will, braucht Routinen.
- b. Das Transtheoretische Modell nach Prochaska zeigt Veränderungsprozesse in Phasen. Um ein negatives Verhalten zu ändern, muss gemäß dem Verhaltensmodell ein Änderungsprozess immer unterschiedliche Stufen („Stages of Change“) durchlaufen. Deshalb wird das Transtheoretische Modell auch als Stufenmodell der Verhaltensänderung bezeichnet.
- c. Prochaska et al. haben Veränderungsprozesse („Processes of Change“) identifiziert, die das Durchlaufen der Stadien („Stages of Change“) fördern. Dabei wird zwischen kognitiv-affektiven und verhaltensorientierten Veränderungsprozessen unterschieden.
- d. Kognitiv-affektive Prozesse sind besonders in frühen Änderungsstadien von Bedeutung und verhaltensorientierte Prozesse sind besonders wichtig in späten Änderungsstadien.
- e. Das Trainingskonzept von „Sitzkrieger bewegt“ basiert auf dem Transtheoretischen Modell zur Verhaltensänderung und ist in 4 Phasen aufgeteilt:
 - i. Phase 1 - Grundlagen der Veränderung
 - ii. Phase 2 - Proaktives Rückfallmanagement. Belohnung. Entscheidungen treffen. Willenskraft. Aufrechterhaltung
 - iii. Phase 3 - Verhältnisse und Gewohnheitsaufbau
 - iv. Phase 4 - Wahrnehmung der positiven Verhaltensweisen und Effekte.

7. Wie oft und wie lange soll ich „Sitzkrieger bewegt“ nutzen?

- a. Wir empfehlen dir täglich eine ca. 10 Minuten Einheit mit „Sitzkrieger bewegt“ 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. „Sitzkrieger bewegt“ moderiert Stück für Stück deinem Weg eine gesunde Bewegungsroutine in deinen Alltag zu bringen.

- d. Wenn du innerhalb von 3 Monaten die 36 Einheiten von „Sitzkrieger bewegt“ vollständig absolviert hast, dann hast du den Kurs erfolgreich beendet.

8. Was sind die Voraussetzungen zur Nutzung von „Sitzkrieger bewegt“?

- a. Du bist zwischen 18 und 65 Jahre alt.
- b. Du leidest an keiner behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- c. Du kannst dich ohne Gehhilfen frei bewegen.
- d. Du kannst dich auf den Boden setzen und selbständig wieder aufstehen.
- e. Du bist bereit innerhalb von längstens 3 Monaten 36 Einheiten mit „Sitzkrieger bewegt“ vollständig zu absolvieren.
- f. Du hast mindestens ein Internet browserfähiges Endgerät zur Nutzung von „Sitzkrieger bewegt“.
- 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. Für Übungen am Boden empfehlen wir eine Gymnastikmatte.

9. Welche Bedienhilfen unterstützt „Sitzkrieger bewegt“ zur Umsetzung der Barrierefreiheit?

- a. „Sitzkrieger bewegt“ 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 „Sitzkrieger bewegt“ sind so einfach, daß Sie jeder durchführen kann. Damit geben wir allen die Möglichkeit die Trainingseinheit bewältigen zu können und damit die eigene bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit zu stärken.

10. Was kostet „Sitzkrieger bewegt“ 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 36 Einheiten von „Sitzkrieger bewegt“ 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 „Sitzkrieger bewegt“ Trainingsmaterial.

11. Wie sicher sind meine Daten in „Sitzkrieger bewegt“?

- 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 „Sitzkrieger bewegt“ 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 „Sitzkrieger bewegt“ nachlesen.
- c. Innerhalb von „Sitzkrieger bewegt“ 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 sind die geistigen Väter von Sitzkrieger mit der Vision Menschen nachhaltig zu mehr und besserer Bewegung zu verhelfen. Ringo & Sven 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 „Sitzkrieger bewegt“ 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!“