



## REPORT

# Unterwegs auf dem

## Die Fitness steigern mit dem Handy

Moderne Mobiltelefone sind Alleskönner, neuerdings lassen sie sich sogar als Trainingspartner für den Sport nutzen: Beim Laufen, Fahrradfahren oder Skaten korrigiert das Handy das Tempo, zeigt den Streckenverlauf an, dokumentiert Trainingserfolge – und spielt dazu noch die Lieblingsmusik. Voraussetzung ist ein Brustgurt mit GPS-Funktion, der Herzfrequenz oder Kalorienverbrauch drahtlos an das mobile Telefon funkt. Nötig ist auch die Anmeldung bei einem Online-Portal, das einen individuellen Trainingsplan erstellt und ebenfalls mit dem Handy kommuniziert. „Die Technik, die hinter diesen Systemen steckt, ist relativ unkompliziert“, beruhigt die Sportwissenschaftlerin Dr. Christiane Wilke von der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Wer mit seinem Computer klarkommt, kriegt das hin.“ Allerdings eignet sich das mobile Fitness-Coaching nicht für jeden: Anfängerinnen und Menschen mit gesundheitlichen Problemen sind in einem betreuten Sportkurs besser aufgehoben. Wer hingegen ein bestimmtes Trainingsziel anstrebt, etwa einen Halbmarathon, dem bietet der virtuelle Coach wertvolle Unterstützung.

## Hier gibt es Sport-Coaching übers Handy

Die Barmer Ersatzkasse bietet es unter <https://mobile-fitness.barmer.de> an (5 Euro pro Monat plus Handygebühren und einmalig 93 Euro für den Brustgurt). Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einem vergleichbaren Angebot. Für das Samsung Sport-Handy SGH-F110 miCoach finden Sie unter [www.micoach.com](http://www.micoach.com) ein Trainingsprogramm speziell für Jogger.

## Job-Coaching per E-Mail und Handy

Bei vielen Problemen im Beruf kann ein Expertenrat helfen, doch das persönliche Einzel-Coaching für 80 bis 120 Euro pro Stunde ist nicht immer erschwinglich und oft auch nicht nötig – viele Business-Coaches bieten ihre Dienste telefonisch oder per E-Mail an. „Mobiles Coaching eignet sich prima, wenn es um konkrete Fragestellungen geht, bei Gehaltsverhandlungen, dem Aufbau des Lebenslaufs für die Bewerbung oder bei Tipps für ein besseres Zeitmanagement“, sagt der Berliner Sozialpädagoge und langjährige Coach Christoph Uhl. „Beim E-Mail-Coaching hilft oft schon das Schreiben und Verdichten, um ein Anliegen zu klären.“ Diese Beratungsformen eignen sich gut für „klassische“ Themen wie Vorstellungsgespräche oder Gehaltsverhandlungen – sie empfehlen sich jedoch nicht, wenn komplexe Veränderungsprozesse mit größerem Klärungsbedarf betrachtet werden. Auch beim Rhetoriktraining oder bei Rollenspielen, etwa für das nächste Vorstellungsgespräch, hilft nur ein klassisches „Face to Face“-Coaching. Das Preisspektrum für mobiles Coaching ist sehr breit; für eine telefonische Konsultation sind etwa 50 Euro pro Stunde zu kalkulieren, bei einer Beratung per E-Mail ist von rund 50 Euro für zwei Seiten auszugehen.

## Adressen für einen Karriere-Coach

Entweder durch persönliche Empfehlungen, einfacher jedoch durch Online-Portale wie [www.coach-profile.de](http://www.coach-profile.de) oder auch [www.dbvc.de](http://www.dbvc.de). Ein Coach sollte auf jeden Fall eine breite Lebenserfahrung mitbringen, eine Ausbildung zum Psychologen, Pädagogen oder Gesprächstherapeuten ist meist ebenfalls hilfreich.

## Verstopfung natürlich lösen, das ist ihr wichtig.

Darmträgheit nimmt den Schwung und dämpft die Arbeitsfreude. Midro® löst die Verstopfung zuverlässig, sanft und ist gut verträglich. Pflanzliche Wirkstoffe aktivieren die Darmbewegung – ganz natürlich und schonend.

Die Sennepspflanze – die zeitgemäße Abföhrhilfe aus der Natur.

Klassisch als Tee oder als Abföhr-Tabletten – Midro® befreit rein pflanzlich. Damit Sie sich voller Tatendrang den täglichen Herausforderungen stellen können.



Individuell dosierbar.  
Gut verträglich.

Midro Tee Wirkstoff: Sennepblättern. Midro Abföhr-Tabletten Wirkstoff: Sennepfröchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker. Midro Lörrach GmbH, Lörrach. [www.midro.de](http://www.midro.de)