

# Workbook



IN BEWEGUNG  
MIT LONG COVID



LONG COVID COACHING  
NADJA SCHINK

# WARUM BEWEGUNG



01

ANPASSUNG UND  
REGENERATION  
DEINES GEFÄSSSYSTEMS

02

PRODUKTION VON  
MITOCHONDRIEN  
(ZELLKRAFTWERKE)

03

STÄRKUNG DES  
IMMUNSYSTEMS

04

ENTZÜNDUNGSHEMMEND  
STOFFWECHSELFÖRDERND  
STIMMUNGSVERBESSERND

# FINDE DEINE TRAININGSBEWEGUNG

## 1 BEKANNT

Wähle eine Bewegung, die für deinen Körper nicht neu ist

## 2 BEDARFSORIENTIERT

z.B. Gehen ist ok, Treppe ist eine Herausforderung

## 3 HARMONISCH

Rhythmisch

Zyklisch

wenig Schwerkraftwirkung



# BEWEGUNGSBEGINN

So startest du mit deiner Trainingsbewegung!

*01* Beginne an “Standardtagen” bzw. in “Standardwochen”,  
um Rückschlüsse ziehen zu können

*02* 30 Sekunden belasten : 30 Sekunden Pause oder  
30 Sekunden belasten : 60 Sekunden Pause  
Puls < 100 Schläge/min.

*03* In der Pause kurzer Körpercheck: Atemfrequenz sinkt  
Herzfrequenz/Puls sinkt, Wohl fühlen/Alles ok  
Bewusst atmen: Nasenatmung - länger aus als ein

*04* Wenn Zeichen der Überforderung:  
Intensität direkt während des Trainings minimieren und  
beim nächsten Mal weniger machen

# INTENSITÄT ANPASSEN

Passe die Intensität deiner Trainingsbewegung so an, dass du dich nicht überforderst. Nutze diese Checkliste aber auch, um später deine Trainingsbewegung zu steigern!

## *Geschwindigkeit*

Langsamer vs. schneller.

## *Bewegungsumfang*

Teilbewegung vs. volles  
Bewegungsausmaß

## *Muskelarbeit*

Statisch vs. dynamisch  
(Halten vs. bewegen)

## *Koordination*

Einfache Bewegung vor/zurück -  
hoch/runter vs. komplexe  
Bewegung ggf. mit  
Beanspruchung Gleichgewicht

## *Dauer*

Länger vs. kürzer

## *Pausenlänge*

30 Sekunden  
60 Sekunden  
ggf. 2 Minuten

## *Widerstand*

Mit der Schwerkraft vs. gegen die  
Schwerkraft, ggf. Zusatzgewichte  
wie Kurzhanteln

## *Vorermüdung*

Berücksichtige körperliche,  
kognitive und emotionale  
Belastungen.

# BELASTUNG STEIGERN

Denke an folgende Dinge...

Wenn 2 Wochen ok: dann 60 : 30 Sekunden oder 60 : 60 Sekunden  
Maximal 10% der Intensität steigern. WICHTIG!!! Nur EINE Veränderung zur Zeit!

01

02

An schlechten Tagen/Crash: Bewegung durchführen, aber deutlich reduziert (Intensität senken) und mit mehr aktiver Erholung puffern. Ggf. zurück zur 30:30-Methode.

Neue Bewegung testen: zurück zur 30 : 30-Methode  
Portioniere deine Alltagsbewegungen/Haushalt etc.

03

04

Übergang zum Sporttraining:  
Intervalltraining  
Intensität wird innerhalb einer Trainingseinheit variiert

# MINI TRAININGSPLAN

BEWEGUNG, DIE ICH MACHEN WERDE  
*ab heute*



MEINE BEWEGUNG



WANN UND WO



MEINE PAUSEN-ATEMÜBUNG

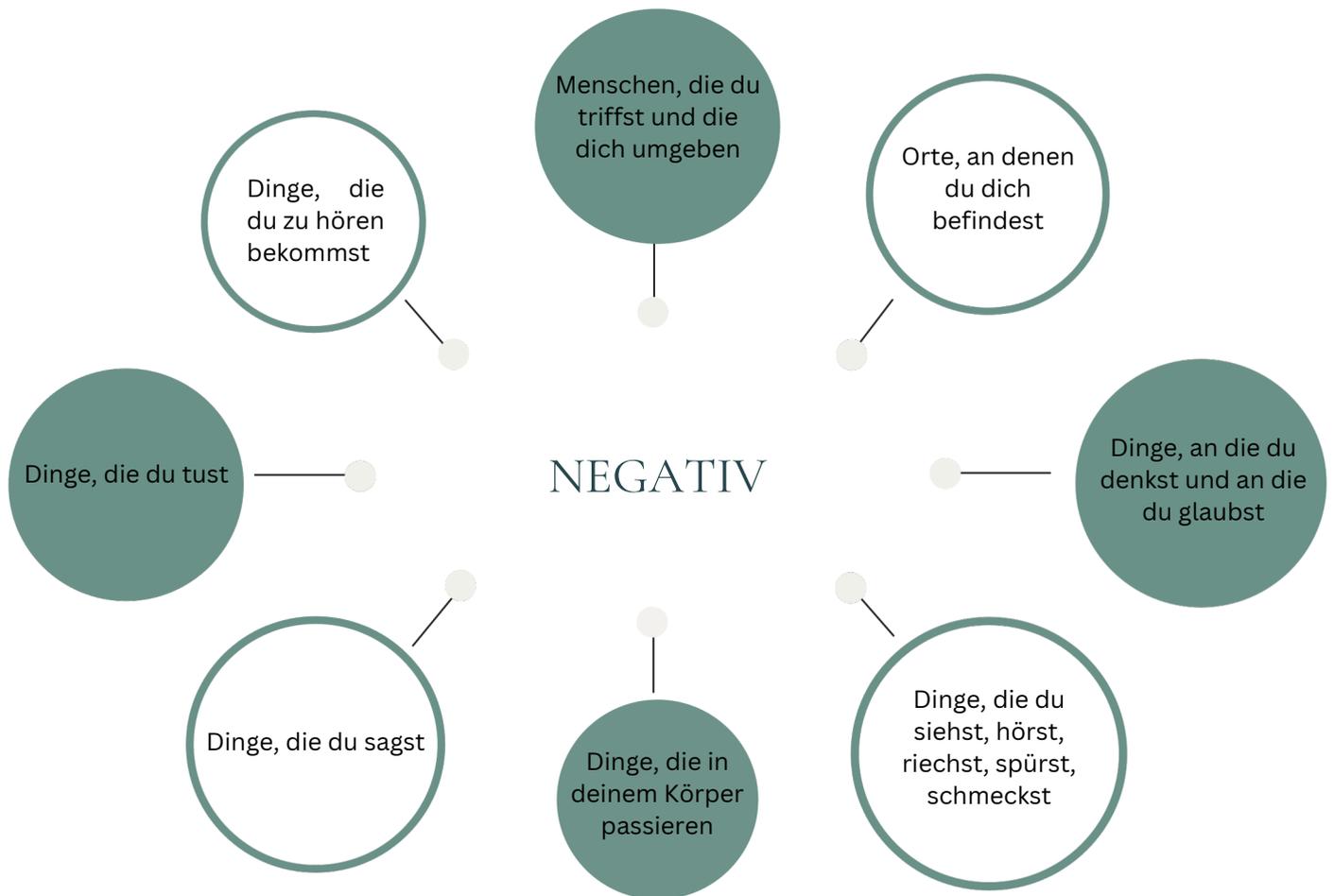
*Hier ist viel Platz...*



**FÜR DEINE BEOBACHTUNGEN**

A large, empty white rectangular area intended for taking notes or observations.

# 01 PROTECTOMETER



Nimm dir 20 Minuten Zeit.

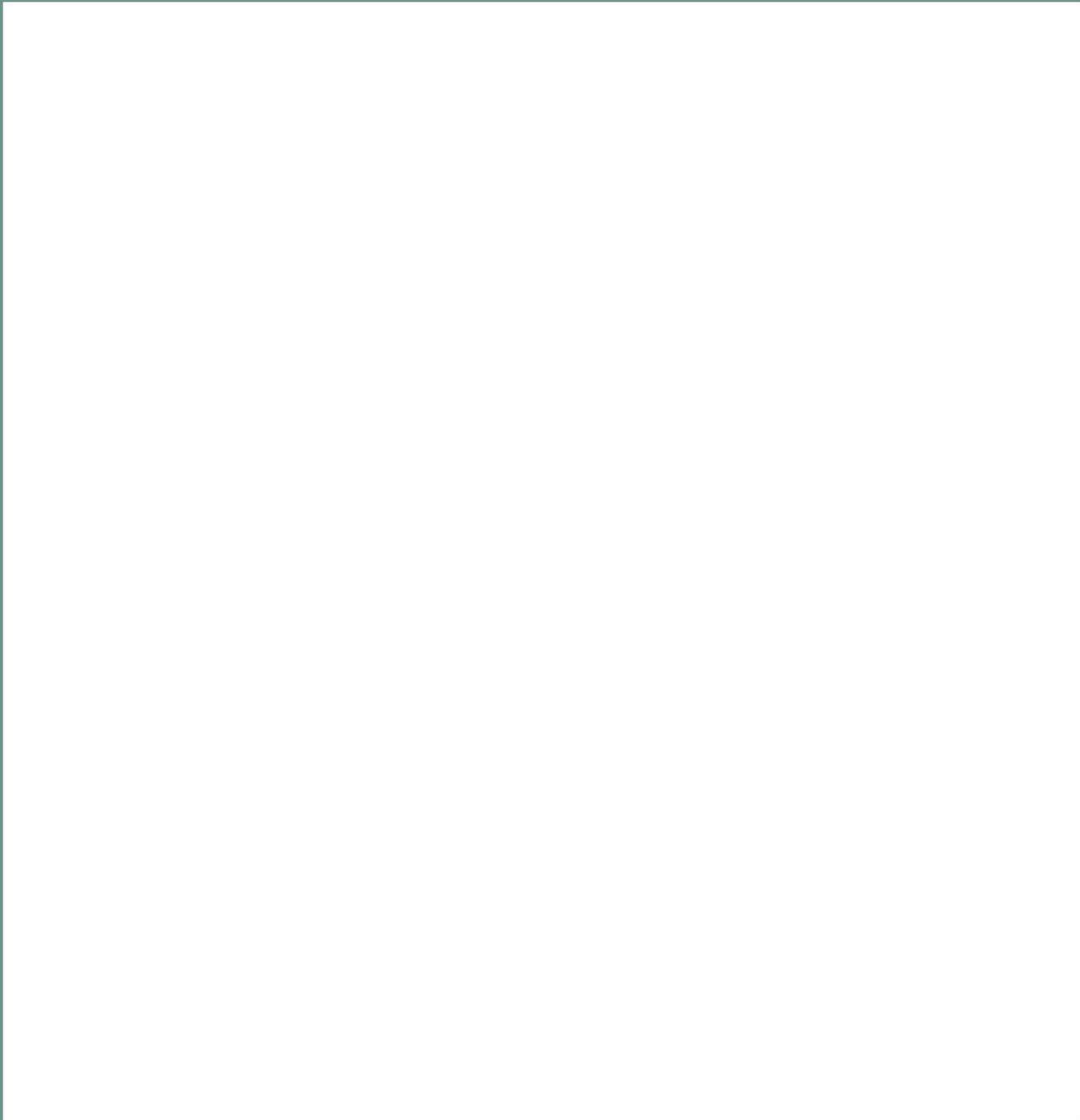
Überlege zunächst, was dich nervt, stresst und unruhig macht.

Nutze das nächste Blatt für deine Notizen.

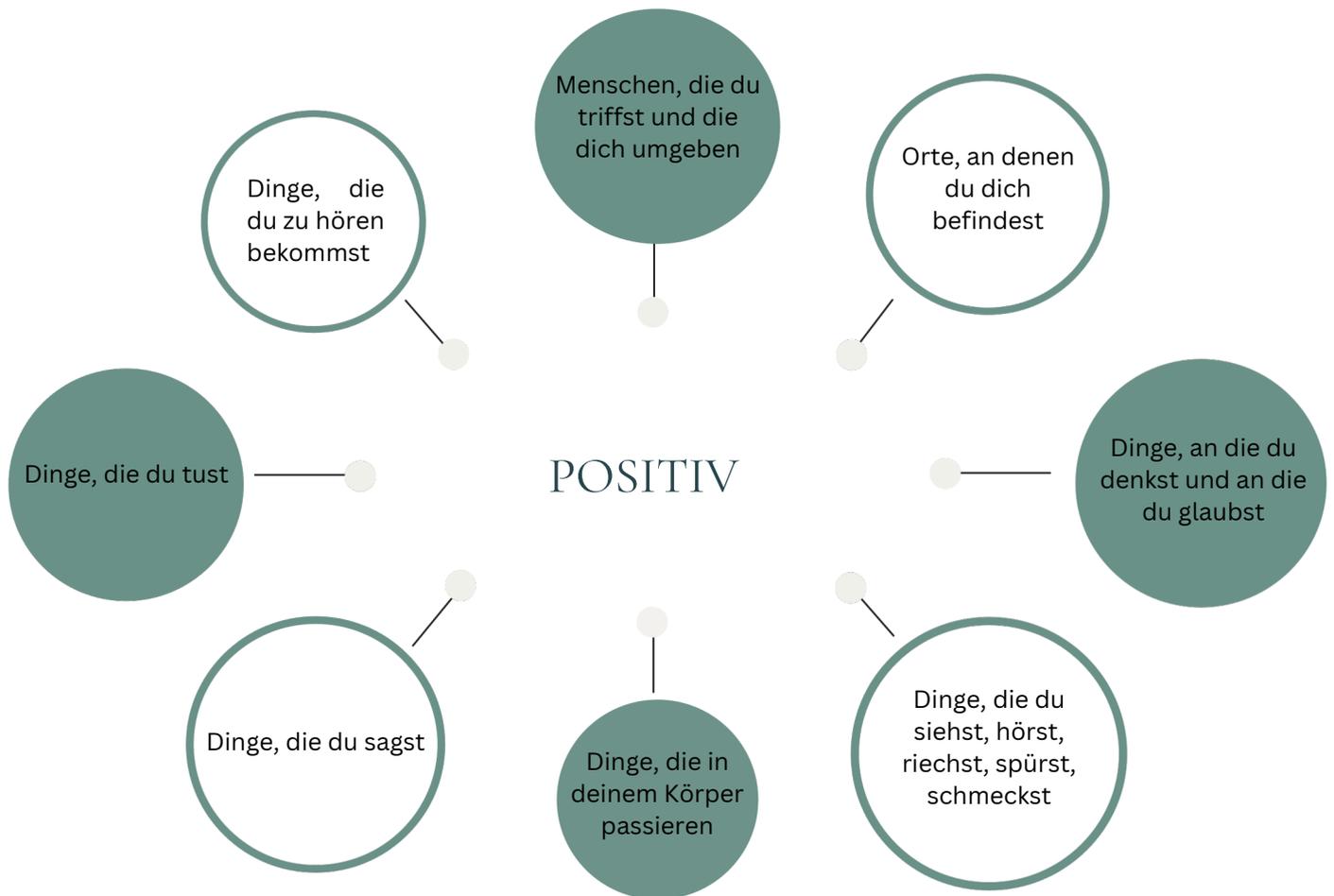
# 01

PLATZ FÜR DEINE

*Notizen*



# 02 PROTECTOMETER



Nimm dir 20 Minuten Zeit.

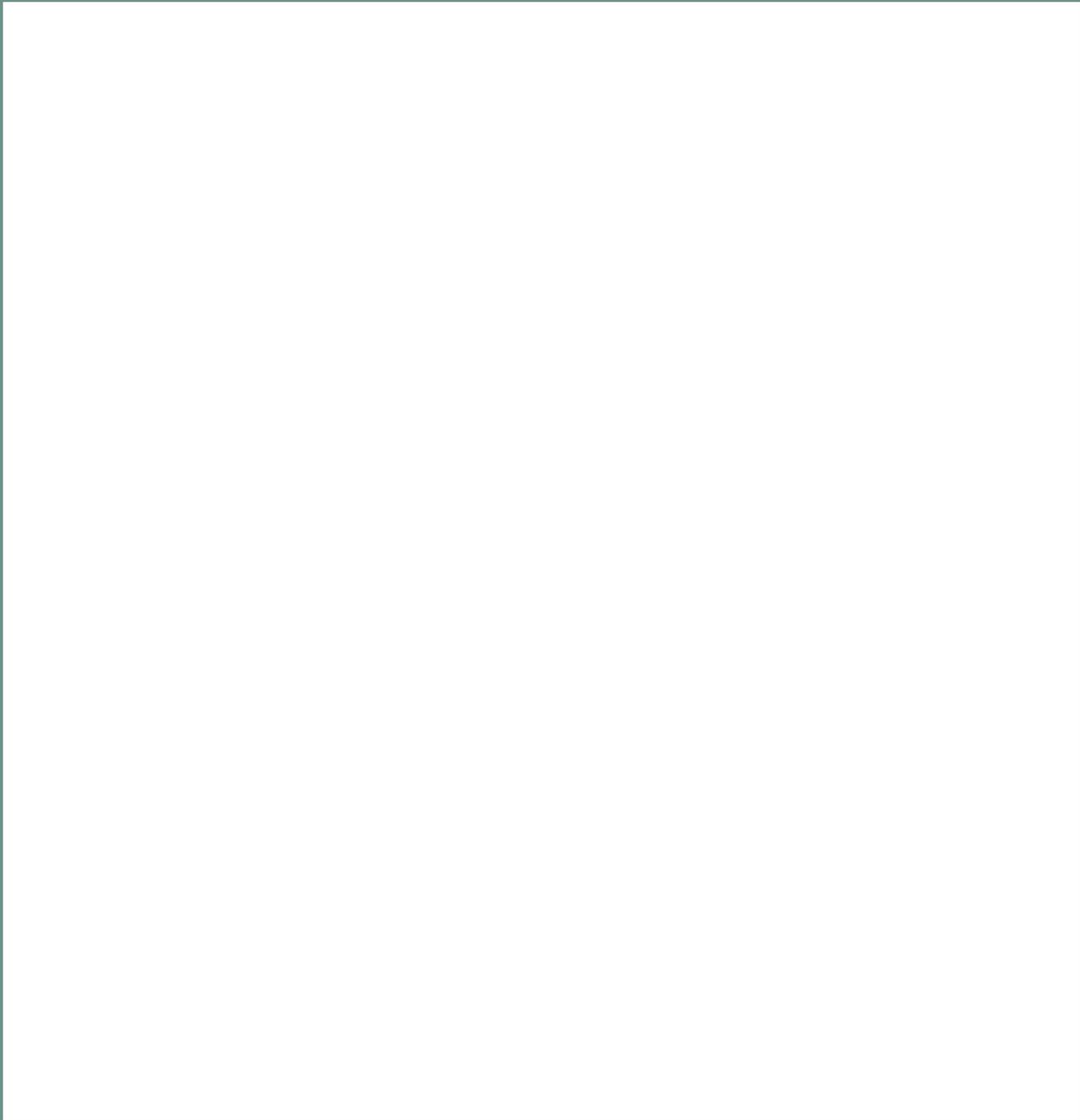
Überlege, was Dir Sicherheit, Zufriedenheit und Freude schenkt.

Nutze das nächste Blatt für deine Notizen.

# 02

NOCH MEHR

*Notizen*



# Copyright

Urheberrechtshinweis © Copyright 2025 – Nadja Schink

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Nadja Schink.

Die – auch auszugsweise – Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

*Deine Nadja*