



Inspirationen für einen bewegten Alltag

Alltagswege

- Auto etwas weiter weg vom eigentlichen Ziel parken
- Weg in die Arbeit (zumindest teilweise) zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Treppe statt Lift benutzen
- Schrittzähler oder sonstige digitale Feedbacksysteme zur Motivation nutzen
- Wartezeiten (bei Bus, Bahn, usw.) mit einfachen Übungen überbrücken

Im Büro

- Besprechungen im Stehen oder wenn möglich im Gehen abhalten
- Lockerungsübungen während kurzer Wartezeiten (beim Drucker oder Kaffeemaschine) durchführen
- KollegInnen zu Fuß aufsuchen statt per Telefon oder Email
- zumindest zeitweise auf einem Gymnastikball statt auf einem Schreibtischsessel sitzen



(Quelle: AdobeStock__Pixel Shot)

*Bewegung im Alltag
hält fit und steigert
das Wohlbefinden!*



(Quelle: AdobeStock_Nenentus)

Zu Hause

- Im Garten arbeiten
- Aktives Spielen mit den Kindern (Ballspiele, Trampolin hüpfen, usw.)
- Mit dem Hund spazieren gehen
- Während des Musikhörens durch die Wohnung tanzen
- Während des Fernsehens gezielte Übungen (z.B. Liegestütz oder Kniebeugen) ausführen
- Das Ausräumen von Geschirrspüler oder Waschmaschine aktiv gestalten (z.B. bewusst in die Knie gehen)

Mit Freunden

- Zu einem gemeinsamen Spaziergang oder einer gemeinsamen Radtour verabreden
- Den Hund von Freunden ausleihen und einen Spaziergang machen
- Im Freundeskreis kleine Sport-Challenges veranstalten
- Mit befreundeten Familien eine Kinderwagenwanderung auf geeigneten Routen planen