

# TIPP DES MONATS



## BEWEGUNGSROUTINEN IM ALLTAG

### Bewegt durch den April

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Regelmäßige Bewegung nach stundenlangem Sitzen hält gesund und fördert unser Wohlbefinden. Neben Sport sind aber auch die kleinen Bewegungsroutinen im Alltag sehr wichtig für Gesundheit und Fitness.

Doch neue Gewohnheiten im Alltag einzufügen ist nicht immer so leicht, kleine Ausreden beruhigen das Gewissen und oft sind die Ansprüche einfach zu hoch. Aber aus banalen Beschäftigungen wie: Kaffee kochen, zum Kühlschrank gehen, Zähne putzen, Parken, Warten auf den nächsten Termin,...können kleine Trainingseinheiten werden, die auch noch Spaß machen.

Man muss nur herausfinden was in den persönlichen Tagesablauf passt um Übungen langfristig und regelmäßig durchzuführen. Da ist ein bisschen Kreativität gefordert.

Hier ein paar einfache Beispiele mit denen es gelingt mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.

- Morgenroutine in 5 Minuten alle Gelenke einmal durchbewegen
- Zähneputzen parallel auf den Zehenspitzen wippen
- Kaffeekochen Kniebeugen bis er fertig ist
- Fahrrad fahren statt mit dem Auto
- Bürostuhl Beine anheben, mit den Händen auf die Tischplatte drücken
- Anklopfen statt anrufen, also Kolleg\*innen direkt aufsuchen
- Spaziergehen wenn es nur ein Gang um den Block in der Mittagspause ist.
- Einkäufe oder Erledigungen zu Fuß,
- Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe sollte der Standard sein.
- Warten abwechselnd nur auf einem Bein stehen
- Hausarbeit tanzend mit Lieblingsmusik
- Kinder einfach mal Ballspiele mitspielen, Kinder als Gewicht
- Workout beim Fernsehen in den Werbepausen aufstehen (durch die Wohnung joggen, Sit-ups, Übungen auf der Sport-Matte)
- Gemeinsam Sport treiben (mit dem Partner, Freunden, Arbeitskollegen... zur gegenseitigen Motivation)

Deshalb sofort ausprobieren und die persönlichen Routinen für Bewegung im Alltag finden.

*Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben*

Leonardo da Vinci

