

Mehr Bewegung im Alltag

10 Tipps



Quelle: Pixaby

1. Zu zweit oder in der Gruppe macht Sport doppelt so viel Spaß und dauert gefühlt nur halb so lange!
2. Legen Sie konkrete Termine für Ihre sportlichen Betätigungen fest (Wochentage, Uhrzeit, Anzahl pro Woche), damit sie nicht aufgeschoben werden können!
3. Legen Sie eine „Ersatzaktivität“ fest für den Fall, dass die geplante Sportart nicht stattfinden kann (z.B. aufgrund des Wetters oder der Bodenverhältnisse)!
4. Teilen Sie Freunden Ihr Vorhaben sowie Ihre Termine mit, so fällt Ihnen die Umsetzung leichter!
5. Wandeln Sie Ihr Treffen mit Freunden oder Ihren „Kaffeeklatsch“ in eine gemeinsame Sportstunde um, bei der Sie sich ebenfalls sehr gut austauschen können.
6. Fahren Sie abends beim Fernsehen auf einem Fahrradergometer! Bei einem spannenden Film merken Sie gar nicht, wie viele Kilometer Sie virtuell zurücklegen!
7. Wenn möglich funktionieren Sie Ihren Weg zur Arbeit um, in dem Sie die Strecke als Sporteinheit nutzen! So kommen Sie automatisch frisch und munter an Ihren Arbeitsplatz an.
8. Verwenden Sie, wann immer möglich, Ihr Fahrrad anstelle des Autos, des Busses oder der Bahn! Überlegen Sie konkret, wie viele Minuten die Fahrt mit dem Fahrrad länger dauert. Häufig ist der Unterschied verschwindend gering!
9. Nutzen Sie Treppen statt Aufzüge oder Rolltreppen! Mit jedem Schritt tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes.
10. Gönnen Sie sich nach der Sporteinheit eine wohltuende Belohnung (z.B. ein entspannendes Bad oder Fußbad). Nahrungsmittel oder andere Genussmittel sind zur Belohnung ungeeignet!