

Programm 3 – Bewegung zur Gewohnheit machen

Neue Routinen entwickeln

Dieses Programm unterstützt dich dabei, mehr Bewegung ohne Leistungsdruck in deinen Alltag zu integrieren. Alle Impulse können an deine persönlichen Möglichkeiten angepasst werden.

Feste Zeiten

Plane Bewegung bewusst in deinen Kalender ein.

Lieblingsbewegung

Wähle Aktivitäten, die dir Freude bereiten.

Fortschritte notieren

Halte deine Erfolge schriftlich fest.

Dranbleiben

Belohne dich für erreichte Zwischenziele.

Mein Tipp

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.

Hinweis

Dieses Programm dient der Gesundheitsförderung und Prävention und ersetzt keine medizinische Behandlung.