

Programm 1 – Mehr Bewegung im Alltag

Mit kleinen Schritten zu mehr Aktivität

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

Aktiv in den Tag

Beginne den Morgen mit fünf Minuten Mobilisation oder Dehnung.

Bewegungspausen

Stehe mindestens einmal pro Stunde auf und bewege dich kurz.

Kurze Wege nutzen

Gehe kleine Strecken möglichst zu Fuß.

Abendspaziergang

Plane zehn bis fünfzehn Minuten Bewegung am Abend ein.

Mein Tipp

Jede zusätzliche Bewegung unterstützt langfristig Körper, Geist und Seele.

Hinweis

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