

Impulse für mehr Bewegung im Alltag

Jede Bewegung zählt

Mehr Bewegung muss nicht kompliziert sein. Oft sind es die kleinen Veränderungen im Alltag, die langfristig einen Unterschied machen können. Mit bewussten Gewohnheiten kannst du Bewegung Schritt für Schritt in dein tägliches Leben integrieren und so dein Wohlbefinden fördern.

Treppe statt Aufzug

Nutze nach Möglichkeit die Treppe anstelle des Aufzugs.

Kurze Bewegungspausen

Stehe mindestens einmal pro Stunde auf und bewege dich einige Minuten.

Spaziergänge einbauen

Nutze die Mittagspause oder den Feierabend für einen kurzen Spaziergang.

Wege bewusst zu Fuß gehen

Erledige kurze Strecken möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Dehnen zwischendurch

Baue einfache Dehn- und Mobilisationsübungen in deinen Alltag ein.

Telefonieren in Bewegung

Gehe während Telefonaten ein paar Schritte statt sitzen zu bleiben.

Bewegung zur Gewohnheit machen

Plane feste Zeiten für Bewegung ein und beginne mit kleinen, realistischen Zielen.

Mein Tipp

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Jede zusätzliche Bewegung ist ein Gewinn für dein Wohlbefinden. Finde Aktivitäten, die dir Freude bereiten und sich gut in deinen Alltag integrieren lassen – für mehr Balance von Körper, Geist und Seele.

Hinweis

Diese Informationen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder medizinische Behandlung.