

5 Tipps wie du Bewegung in dein Leben bringst

1. Nimm die Treppe!

Bei der Arbeit, im Einkaufszentrum oder der U-Bahn, tausche den Aufzug immer mit der Treppe und laufe die Etagen rauf und runter!

2. Stehe immer mal wieder auf und gehe umher!

Das kannst du beim Telefonieren machen oder auch beim Zähneputzen. Stehe auf und laufe umher. Oder wenn du irgendwo warten musst, mache einfach ein paar Schritte.

3. Gehe spazieren!

Es spielt keine Rolle wo und wie lange. Bewegung tut deinem Körper gut, in Begleitung macht es noch mehr Spaß. Oder höre ein Hörbuch oder einen Podcast, aber gehe vor die Tür. Auch in der Mittagspause. Die Sauerstoffdusche sorgt für Entspannung und andere Gedanken. Also – raus mit dir!

4. Parke einfach einige Meter weiter von deinem Ziel entfernt!

Damit hast du die Gelegenheit, ein paar Meter an der frischen Luft zu gehen. Deine Muskeln und Gelenke freuen sich auf die lockere Bewegung. Außerdem findest du sicher schneller einen Parkplatz als direkt vor der Tür.

5. Suche dir einen Trainingspartner!

Hast du bereits eine Sportart, die dir Spaß macht, dann suche dir einen Trainingspartner. Gemeinsam fällt es leichter und ihr könnt euch gegenseitig motivieren, wenn der Schweinehund lieber auf dem Sofa bleiben will.