

## Alltagsaktivitäten

Bewegung im Alltag ist individuell und jeder hat eigene Ideen, wann ihm welche Art der Bewegung guttut – seien Sie kreativ. Folgend unsere gesammelten Vorschläge:

Gehen sie kurze Strecken zu Fuß oder nutzen das Fahrrad – fahren Sie nicht mit dem Auto.

Nehmen Sie auch außerhalb der Arbeit die Treppen und nicht den Fahrstuhl oder Rollentreppen (z.B. in Bahnhöfen, Kaufhäusern).

Wenn Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind:

- Steigen Sie eine Station früher aus und gehen den Rest des Weges,
- bleiben Sie bei kürzeren Strecken stehen und setzen sich nicht hin.

Parken Sie Ihr Auto etwas weiter weg und gehen Sie den restlichen Weg.

Betrachten Sie Putzen und Gartenarbeit als Fitnessseinheiten.

Machen Sie parallel zum Fernsehen Sport, z.B. Übungen auf einer Matte.

Bewegen Sie sich beim Zähneputzen – gehen Sie umher oder stehen Sie abwechselnd auf einem Bein.

Verabreden Sie sich mit Freunden und Bekannten zum Spaziergehen und nicht z.B. im Café.

Gehen Sie mit Ihrem Hund ausgiebig Gassi oder leihen Sie sich den Hund von Freunden, Nachbarn für einen Spaziergang aus.

Auch private Telefonate kann man im Stehen absolvieren oder dabei hin- und hergehen.

Wenn Sie in einem oberen Stockwerk wohnen: Gehen Sie dem Paket- oder Lieferservice entgegen oder auch direkt bis ganz nach unten, um die Lieferung anzunehmen.

## Tipps und Tricks um „dran zu bleiben“

Wie schafft man es nun im Alltagsstress (und in ständiger Auseinandersetzung mit dem inneren Schweinehund), „dran zu bleiben“, neue Bewegungsgewohnheiten zu etablieren und regelmäßig Sport zu treiben? Folgend unsere Gedanken und Ideen:

Neue Routinen und Verhaltensmuster in den Alltag zu integrieren braucht eine gewisse Zeit. Seien Sie daher geduldig, je nach Umfang, äußeren Bedingungen und eigener Motivation dauert es im Schnitt 6 Wochen.

Erwarten Sie von sich keine Perfektion, sondern akzeptieren sie Rückschläge (und nutzen Sie sie ggfls. zur Reflexion).

Bleiben Sie flexibel: Nicht jeder Bewegungstipp, nicht jede Sportart passt zu jedem Leben und Alltag. Probieren Sie Verschiedenes aus, ändern sie den Rhythmus oder die Abläufe (z.B. morgens statt abends Sport machen oder anders herum).

Halten Sie sich die positiven Auswirkungen von mehr Bewegung vor Augen. (Sport hält fit und gesund, baut Stress ab und macht glücklich etc.)

Gehen Sie mit sich selbst Verbindlichkeiten ein: Legen Sie Trainingszeiten fest (z.B. jeden Mittwoch schwimmen gehen) und formulieren Sie konkrete und vor allem realistische (!) Ziele, wann Sie was erreicht haben wollen.

Suchen Sie sich einen Trainings- oder Tandempartner zur gegenseitigen Motivation.

Es kann hilfreich sein, Erfolge zu visualisieren: Schreiben Sie jede geplante Trainingseinheit auf und haken erledigte ab.