

10 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Setze folgende Nomen-Verb-Verbindungen ein! Kannst du im Text weitere erkennen?
Markiere sie!

Freude finden Entscheidung treffen am Ball bleiben Koordination fördern
Gelegenheit nutzen Luft schnappen Wahl treffen Spaß haben

Wir alle kennen die Situation: Immer wieder – nicht nur zum Jahreswechsel – nehmen wir uns vor, gute Vorsätze zu fassen, um unser Leben zu verbessern: mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, eine gesündere Ernährung einzuführen, Stress zu vermeiden und vieles mehr. Doch es zeigt sich häufig, dass nur wenige dieser Vorhaben tatsächlich umgesetzt und langfristig in den Alltag integriert werden.

1. Gleichgewichtstraining beim Zähneputzen

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, schon morgens Abwechslung in Ihre Routine zu bringen. Beim Zähneputzen können Sie versuchen, abwechselnd auf einem Bein zu stehen. So _____ Sie Ihre _____ und stärken Ihre Muskeln. Wer zusätzlich Bewegung integrieren möchte, kann mit der Zahnbürste im Mund durch die Wohnung gehen.

2. Den Tag mit Morgensport beginnen

_____ Sie die _____, Ihren Tag mit einer kleinen Sporteinheit zu starten. Stellen Sie sich den Wecker 30 Minuten früher, legen Sie Ihre Sportsachen bereit und beginnen Sie mit leichten Übungen. Das Ziel besteht darin, mit Schwung und Energie in den Tag zu starten. Ihre körperliche und geistige Fitness wird davon profitieren.

3. Kurzstrecken zu Fuß bewältigen

_____ Sie die _____, öfter das Auto stehen zu lassen und kurze Wege zu Fuß zurückzulegen. Jeder Schritt trägt dazu bei, Ihre Gesundheit zu verbessern. Gleichzeitig können Sie frische _____ und Ihre Sauerstoffzufuhr erhöhen, was hilft, Müdigkeit vorzubeugen.

4. Auf das Fahrrad umsteigen

Fassen Sie den Entschluss, häufiger das Fahrrad zu nutzen. Eine 15-minütige Fahrt kann bereits Kalorien verbrennen und beansprucht fast alle Muskelgruppen. Das Radfahren bietet eine gelenkschonende Möglichkeit, Ihre Fitness zu steigern.

5. Treppensteigen statt Aufzugsfahren

_____ Sie die _____, in Gebäuden öfter die Treppe zu nehmen. Treppensteigen hilft, die Kondition zu verbessern und unterstützt beim Abnehmen. Machen Sie sich bewusst, dass 400 Stufen täglich etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit entsprechen.

6. Hausarbeit als Training nutzen

Bringen Sie Schwung in Ihre alltäglichen Aufgaben, indem Sie Putzen oder Gartenarbeit als sportliche Betätigung betrachten. Verbinden Sie die Arbeit mit Musik, um noch mehr _____ daran zu _____, und machen Sie daraus eine kleine Fitnessseinheit.

7. Spaziergehen bei Verabredungen einplanen

Legen Sie Ihre Treffen mit Freunden ins Freie und machen Sie dabei einen Spaziergang. So kombinieren Sie soziale Kontakte mit Bewegung. Nutzen Sie diese Zeit, um die Umgebung zu erkunden oder einfach frische Luft zu tanken.

8. Sport vor dem Fernseher einbauen

Verlegen Sie Ihre Entspannung auf später und machen Sie zunächst ein paar Übungen auf der Matte, während der Fernseher läuft. So verbinden Sie Bewegung mit Unterhaltung und sorgen dafür, dass die Matte zu einem festen Bestandteil Ihres Feierabends wird.

9. Tanzen für gute Laune

Setzen Sie auf die Kraft der Musik, um Bewegung mit Freude zu verbinden. Tanzen Sie nach Belieben zu Ihrer Lieblingsmusik und lassen Sie die Glückshormone fließen. Die Hauptsache ist, dass Sie _____ und sich bewegen.

10. Gemeinsam Sport treiben

Vereinbaren Sie mit anderen, sportliche Aktivitäten gemeinsam durchzuführen. Unterstützen Sie sich gegenseitig, neue Sportarten auszuprobieren und die Zeit in Gesellschaft zu genießen. Gemeinsam fällt es leichter, am _____ zu _____ und Motivation zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen dieser Tipps und sind überzeugt, dass Sie Ihre Vorsätze in neue Gewohnheiten verwandeln können!

Quelle: <https://www.klinik-schwedeneck.de/aktuelles/10-tipps-fuer-mehr-bewegung-im-alltag> | überarbeitet: Elisabeth Halbmaier

Jetzt seid ihr dran: Erstellt einen eigenen Guide, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren!

Platz für Notizen:
