

## Arbeitsblatt 7.7: Mehr Bewegung in den Alltag bringen

---

### ■ Notwendige Aktivitäten mit Bewegung verbinden!

- Nicht mit dem Bus oder Auto zur Arbeit, sondern zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen
- Nicht den Fahrstuhl benutzen, sondern Treppen steigen
- Kleinere Einkäufe oder Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen
- Bei Ausflügen mit der Familie weniger Auto fahren und stattdessen kleinere Wanderungen unternehmen oder Schwimmen gehen
- Bei der Gartenarbeit auf Maschinen (z. B. Rasenmäher, Laubsauger) verzichten und mehr mit der eigenen Muskelkraft erledigen

### ■ Dauer und Intensität körperlicher Aktivitäten steigern!

- Zügiger, d. h. bewusst einen Schritt schneller gehen als sonst
- Beim Treppensteigen zwei Stufen auf einmal nehmen
- Bei der Garten- oder Hausarbeit weniger Pausen machen
- Mit dem Hund länger spazieren gehen
- Ein oder zwei Haltestellen früher aussteigen und den Rest zu Fuß zurücklegen

### ■ Regelmäßige Bewegungszeiten einplanen (mindestens 10 Minuten täglich)!

- Morgens vor dem Frühstück 10 Minuten Gymnastik
- In der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen
- Abends vor dem Schlafengehen bei einem Spaziergang noch einmal frische Luft schnappen

