

Sie wollen sich mehr bewegen? Gratulation! Damit tun Sie sich und Ihrem Körper sehr viel Gutes, denn von körperlicher Bewegung profitieren alle Muskeln, inneren Organe und Gefäße.

Unsere fünf Tipps für Sie:

1 **Überlegen Sie sich: Welche Art von Bewegung mache ich gerne?**

Bewegung bedeutet nicht immer gleich Sport. Auch kleine Aktivitäten im Alltag nach dem Motto «Laufen ohne Schnaufen» helfen, das tägliche Bewegungspensum zu erhöhen und bringen bereits gute Gesundheitsergebnisse.¹

Hier ein paar Vorschläge für Sie:

- Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe
- Die letzte Bus- oder S-Bahn-Station zu Fuss gehen
- Kurzer Spaziergang in der Mittagspause
- Kleine Besorgungen zu Fuss oder mit dem Fahrrad
- Sport bewusst einplanen, z.B. am Wochenende
- Tanzen, auch «Rollatortanz»
- Sitzgymnastik auf dem Sofa oder im Büro
- Einbeinstand beim Zähneputzen oder vor dem Fernseher
- Probieren Sie eine neue Sportart aus

2 **Schreiben Sie sich Ihre Ziele auf (siehe Rückseite)**

Seien Sie dabei so konkret wie möglich, zum Beispiel:

- Ich gehe jeden Sonntag nach dem Frühstück eine dreiviertel Stunde spazieren.
- Montag bis Freitag nehme ich am Morgen sowie nach dem Mittagessen die Treppe statt den Lift für die 2 Stockwerke zu meinem Büro.

3 **Seien Sie kreativ**

Sie wollten schon immer einmal Tango tanzen lernen? Dann melden Sie sich jetzt für eine Schnupperstunde an. Und wenn sich dann herausstellt, dass das doch nicht das Richtige für Sie ist? Dann fragen Sie in der Nachbarschaft, ob Sie mit deren Hund spazieren gehen dürfen. Probieren Sie aus, welche Aktivität zu Ihnen passt und was Ihnen Spass macht. Denn nur, wenn Sie Spass an der Bewegung haben, bleiben Sie langfristig dabei.

4 **Gemeinsam geht's oft leichter**

Vielleicht haben Sie Freund:innen, die gerne mit Ihnen gemeinsam spazieren gehen oder Arbeitskolleg:innen, mit denen Sie in der Mittagspause zusammen eine Runde an der frischen Luft drehen können. Oft geht es leichter, wenn man sich gegenseitig motivieren kann.

5 **Erwarten Sie nicht zu viel auf einmal**

Sie wollen Bewegung langfristig in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Wählen Sie aus Ihrer Liste auf der Rückseite zwei Ziele aus. Erst wenn Sie diese fix in Ihren Alltag integriert haben, nehmen Sie sich die nächsten beiden Ziele vor.

Anleitung zum Ausfüllen Ihres Bewegungsplans

Gehen Sie wie folgt vor:

- Schreiben Sie zehn Möglichkeiten auf, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können. Seien Sie dabei so konkret wie möglich.
- Wählen Sie zwei Ziele aus, die Sie als erstes realisieren möchten und schreiben Sie den Termin dazu, bis wann Sie dieses Ziel in Ihren Alltag integriert haben.
- Wenn beide Ziele erreicht sind, wählen Sie die nächsten beiden Ziele aus Ihrer 10er-Liste aus.

Viel Spaß!

Mein persönlicher Bewegungsplan

Bewegungsart	Zeitpunkt / Zeitraum der Aktivität	Dauer / Strecke	Realisiert bis:	Ziel erreicht:
Bsp.: Spazieren gehen	Jeden Sonntag	45 Minuten	10.6.2025	✓
Bsp.: Treppen steigen	Mo-Fr Morgens & Mittags	2 Stockwerke	10.6.2025	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

www.FreeStyle.Abbott

