

Bewegung im Alltag

Ziel: Bewegung in den Alltag integrieren

Grund: Bewegung in den Alltag einbauen stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.

Nicht nur der innere Schweinehund versperrt vielen Menschen den Weg zu mehr Bewegung, manchmal ist es auch die „graue Theorie“, die wir nicht in die Praxis umsetzen können. Sehen Sie das Dilemma doch mal so: Unsere Handlungen beginnen im Kopf, so auch Bewegung und Sport. Hier entsteht der erste Schritt. Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und gehen Sie hin.

In der folgenden Übung geht es darum einmal rein **theoretisch** darüber nachzudenken, wo und wie Sie die Empfehlungen in Ihrem Alltag wiederfinden oder in diesen einbauen können. Tragen Sie Ihre Ideen in die Spalte **Alltagssituationen** ein. Nutzen Sie jetzt die Kraft Ihrer inneren Vorstellung und stellen sich vor, wie Sie die Bewegung ausführen. Beschreiben Sie Ihre Bewegung mit ein paar Stichworten in der Spalte **Vorstellung** und geben Sie diesem Verhalten einen **Namen**. Zum Beispiel:

Theorie	Alltagssituation	Vorstellung	Name
Täglich mindestens drei Minuten rasch gehen. (Turnschuhe sind nicht notwendig, aber angemessenes Schuhwerk)	Ich gehe zu Fuß nach Hause, anstatt mit dem Bus zu fahren.	Ich gehe schnell und aufmerksam durch die Straßen und weiche Hindernissen geschickt aus. Mein Vorankommen gleicht einem Pfeil der durch die Luft in Richtung Ziel fliegt.	Der Pfeil

Theorie	Alltagssituation	Vorstellung	Name
Mindestens einmal am Tag den Körper dehnen, Arme ausstrecken, Rumpf drehen, Taille beugen, Kopf drehen.			
Täglich zwei Stunden aufrecht stehen, anders formuliert zwei Stunden nicht sitzen oder liegen.			

Täglich ein großes Gewicht mit beiden Armen für fünf Sekunden hochheben (Nicht vergessen: Aus den Knien heraus heben)			
Täglich mindestens drei Minuten rasch gehen. (Turnschuhe sind nicht notwendig, aber angemessenes Schuhwerk)			
Jeden Tag dreihundert Kilokalorien durch körperliche Tätigkeit verbrennen – egal durch welche auch immer!!			