

## TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

### Was zählt zu den Alltagsbewegungen?



#### Hausarbeit

- Betten machen
- Fenster putzen
- Essen machen
- Staub putzen
- Spülen
- Wischen
- ...

#### Fortbewegung

- zu Fuß gehen
- mit dem Fahrrad fahren
- Treppen steigen
- ...

#### Gartenarbeit

- Rasen mähen
- Holz hacken
- Blumen pflanzen
- Unkraut jäten
- Hecke schneiden
- ...

#### Sonstiges

- Auto waschen
- Laub rechen
- Schnee räumen
- Heimwerken
- ...

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß / mit dem Fahrrad fortbewegen?

- Im Kaufhaus/Im Büro: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- Zum Einkauf
- Zur Arbeit
- In der Mittagspause
- Zum Treffen / zu Verabredungen
- Zum Bewegungsangebot / zu Freizeitaktivitäten
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- In der Gartenarbeit
- Im Haushalt
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

### Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-Einheit (5 Min.) in meinen Alltag integrieren?

- Morgens, Mittags oder Abends
  - Am Arbeitsplatz
  - Nach dem Aufstehen
  - Im Wohnzimmer / auf dem Balkon
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*



### Wo und wann kann und will ich meinen Arbeitsplatz bewegungsfreudiger einrichten? Was habe ich mit bequem/praktisch eingerichtet, z.B. griffbereit, nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen?

#### Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten, um mich mehr bewegen zu müssen?

- Öfter aufstehen, um zum Drucker, zum Kopierer zu gehen
  - Zur Kollegin / zum Kollegen gehen satt anzurufen, wenn das Büro in der Nähe liegt
  - Kaffee/Wasser einzeln aus der Büroküche holen
  - Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
  - In der Pause einen kleinen Spaziergang machen
- *Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?*

© LandesSportBund NRW

## Um konkreter mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, können Sie hier einen Handlungsplan erstellen:

### Wichtig:

- Ein Ziel muss realistisch und erreichbar sein, sonst wird es nicht umgesetzt
- Es ist wichtig, sich vorher damit zu beschäftigen, was einen davon abhalten kann, sein Ziel umzusetzen, damit steigt die Wahrscheinlichkeit das Ziel zu erreichen erheblich.

### 1 Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich mich im Alltag mehr bewege?

### 2 Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben? Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

*Mein erstes Ziel ist* \_\_\_\_\_ *Bis zum* \_\_\_\_\_

*Ich habe mein Ziel erreicht, wenn* \_\_\_\_\_

### 3 Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

<i>Mir kann helfen</i>	<i>Durch</i>

### 4 Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

### 5 Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

### 6 Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch