



TAGES-OPTIMIERUNGEN UM SICH MEHR ZU BEWEGEN

Anmerkung: Du musst keinesfalls alle diese Dinge umsetzen. Diese Liste soll nur eine Idee davon geben, wo du im Alltag ohne mehr Zeitaufwand viel mehr Bewegung rausholen kannst. Suche dir die Punkte heraus, die am besten zu dir passen und setze diese für dich um!

Situationen auf der Arbeit, um sich mehr zu bewegen

"normale" Situation	optimierte Situation
Im sitzen arbeiten	Laufend auf einem <u>Walkingpad</u> an einem <u>fahrbaren Schreibtisch</u> arbeiten→in Situationen wie: ● führen von Zoom - Meetings (schafft auch mehr Energie und Fokus) ● konsumieren von Videos ● lesen von Texten ● beim telefonieren
Im sitzen telefonieren	Beim telefonieren herumlaufen
In der Mittagspause sich hinlegen/zurücklehnen	In der Mittagspause einen Spaziergang machen
Drucker neben dem Tisch stehen haben	Den Drucker weiter weg stellen, damit man hinlaufen muss
Kollegen Mails schreiben	Zu Kollegen persönlich laufen
Brainstorming im sitzen	Wenn man nachdenkt im Zimmer umher laufen (lässt einen ohnehin effizienter denken)



TAGES-OPTIMIERUNGEN UM SICH MEHR ZU BEWEGEN

Anmerkung: Du musst keinesfalls alle diese Dinge umsetzen. Diese Liste soll nur eine Idee davon geben, wo du im Alltag ohne mehr Zeitaufwand viel mehr Bewegung rausholen kannst. Suche dir die Punkte heraus, die am besten zu dir passen und setze diese für dich um!

Keine geplante Bewegung haben	In regelmäßigen Abständen kurz aufstehen und ein 50 Kniebeuge machen/im Zimmer umhergehen/sich stretchen
Dokumente von Assistenten überbringen lassen	Dokumente/Unterlagen persönlich vorbei bringen
Mit dem Auto/Bus/Zug zur Arbeit fahren	Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren/zur Arbeit laufen
Mit dem Fahrstuhl fahren	Die Treppe benutzen
Beim warten auf Termine im Flur stehen	Beim warten im Zimmer/im Gang herum laufen
Mittagessen bestellen	Das Mittagessen persönlich abholen



TAGES-OPTIMIERUNGEN UM SICH MEHR ZU BEWEGEN

Anmerkung: Du musst keinesfalls alle diese Dinge umsetzen. Diese Liste soll nur eine Idee davon geben, wo du im Alltag ohne mehr Zeitaufwand viel mehr Bewegung rausholen kannst. Suche dir die Punkte heraus, die am besten zu dir passen und setze diese für dich um!

Situationen zu Hause, um sich mehr zu bewegen

“normale” Situation	optimierte Situation
Netflix/Fernsehen/YouTube auf dem Sofa gucken	Netflix/Fernsehen/Social Media gucken, während man auf einem <u>Hometrainer</u> sitzt
Zu Hause sein	Mit dem Hund spazieren gehen
Hausarbeit delegieren	Hausarbeit selber machen
Pfandflaschen wegbringen lassen/wegschmeißen	Pfandflaschen selber wegbringen
Beim kochen warten	Beim kochen hin und her laufen
Beim Sport in den Satzpausen sitzen	Beim Sport in den Satzpausen Runden laufen
Gartenarbeit delegieren	Gartenarbeit selber betreiben



TAGES-OPTIMIERUNGEN UM SICH MEHR ZU BEWEGEN

Anmerkung: Du musst keinesfalls alle diese Dinge umsetzen. Diese Liste soll nur eine Idee davon geben, wo du im Alltag ohne mehr Zeitaufwand viel mehr Bewegung rausholen kannst. Suche dir die Punkte heraus, die am besten zu dir passen und setze diese für dich um!

Mit Kindern drinnen spielen	Mit Kindern auf den Spielplatz gehen oder mit ihnen Sport treiben
Mit der Familie zu Hause bleiben	Mit der Familie wandern gehen
Beim telefonieren malen	Beim telefonieren im Zimmer hin und her gehen
Auto vor der Tür parken	Mit dem Auto weiter weg parken, um noch etwas laufen zu müssen
In Freizeit durch Social Media scrollen	In Freizeit Musik hören und dazu tanzen
In den Pausen hinsetzen	In den Pausen Spaziergänge machen
Vor dem schlafen gehen lesen	Vor dem schlafen gehen einen Spaziergang machen und reflektieren
Am Morgen nach dem aufstehen meditieren	Am Morgen nach dem aufstehen einen Spaziergang machen
In seiner Freizeit Hobbys mit wenig Aktivität haben	Sich ein Hobby suchen, bei dem man sich viel bewegt