

# Alltägliche Bewegungsideen

Wenn es dir gelingt, Kleinigkeiten in deinem Alltag etwas zu verändern, kannst du da bereits einiges Mehr an Bewegung unterbringen als es bisher der Fall war. Und das ganz ohne dich extra umzuziehen oder gar irgendwo zum Sport hinzufahren. Du weißt ja: Auch Kleinvieh macht Mist!

## Aufgabe

Zeitaufwand: Ca. 10 - 20 Min.

Hinweis: Diese PDF kannst du einfach direkt mit deinen Ideen füllen. Schön abspeichern anschließend.

1

Notiere dir - passend zu DEINEM Alltag - Ideen, wo und wie du mehr Bewegung in deinem Alltag unterbringen kannst. Du kannst da zunächst einmal sehr phantasievoll werden, ob es für dich wirklich machbar und umsetzbar ist, wirst du im persönlichen Praxistest schon merken.

2

Wähle einige Punkte aus dieser Liste aus, markiere sie in der Checkbox mit einem Klick - und mach es. Jetzt. Sofort. *Tipp: Lieber erst einmal nur 2-3 Ideen auswählen und wirklich umsetzen.*

3

Funktioniert deine Umsetzung gut in der Praxis, wählst du weitere dazu. Checkbox anklicken nicht vergessen. Und speichern. So wirst du nach und nach geschmeidig deutlich mehr Bewegung in deinen Alltag einbauen können!

# Meine Ideensammlung

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....

# Meine Ideensammlung

- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....