



Mehr Bewegung Ohne zusätzlichen Zeitaufwand

Mehr Kraft und Bewegung im Alltag.

Die meisten von uns wissen, wie wichtig Bewegung ist. Die Herausforderung liegt oft nicht darin, zu wissen, was wir tun sollten – sondern darin, die Zeit dafür zu finden.

Doch Bewegung braucht nicht immer einen festen Platz im Terminkalender. Kleine Gelegenheiten, sich zu bewegen, die Muskeln zu aktivieren und die Kraft zu fördern, gibt es bereits überall im Alltag. Wir müssen sie nur erkennen und nutzen.

Bewegung ist mehr als Sport.

Ein Spaziergang, eine Pilatesstunde oder ein Krafttraining zählen selbstverständlich dazu. Doch auch die kleinen Bewegungen dazwischen sind wertvoll. Jedes Mal, wenn Sie aufstehen, Treppen steigen, etwas tragen, sich strecken, das Gleichgewicht halten oder Ihre Position verändern, arbeiten Ihre Muskeln.

Bewegung findet nicht nur beim Sport statt. Auch die kleinen Bewegungen im Alltag machen einen Unterschied.

Entdecken Sie Ihre Bewegungsmomente

1

Während der Kaffee durchläuft

Fussgelenke bewegen
Von Zehen auf Fersen

Rollen Sie langsam nach vorne auf die Zehenspitzen und anschliessend zurück auf die Fersen.

Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert. Halten Sie sich bei Bedarf fest.



Auf die Zehenspitzen



Auf die Fersen

2

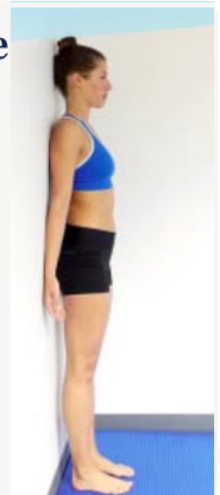
Badezimmerpause

Haltung neu ausrichten
20 Sekunden an der Wand

Stellen Sie sich so an die Wand, dass Gesäss, Schulterblätter und Hinterkopf diese berühren.

Die Arme hängen seitlich, die Handrücken berühren die Wand.

20 Sekunden halten. Ruhig weiteratmen. Dann bewegen.



3

Beim Aufstehen vom Stuhl

Bewusst aufstehen und hinsetzen

Stehen Sie mit der Kraft Ihrer Beine kontrolliert auf – möglichst ohne die Hände.

Wiederholen Sie das langsame Aufstehen und Hinsetzen einige Male.



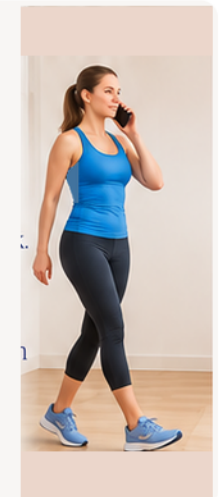
4

Während Sie telefonieren

Position wechseln

Stehen Sie auf, gehen Sie umher oder verlagern Sie während des Gesprächs Ihr Gewicht.

Ist der Bildschirm nicht nötig, gehen Sie umher. So wird das Telefonat zu einigen Minuten Bewegung.



«Die beste Haltung ist oft die nächste Haltung.»

Beginnen Sie mit EINER Sache

Wählen Sie etwas, das Sie ohnehin jeden Tag tun, und verbinden Sie es mit einer neuen Bewegung. Durch regelmässige Wiederholung wird sie Teil Ihres Alltags.

