

10 TIPPS FÜR BESSERE BEWEGUNG

1

TÄGLICHE BEWEGUNG

Integriere leichte bis moderate Aktivität in deinen Alltag, z.B. Spaziergänge oder Fahrradfahren.

VIelfÄLTIGE ÜBUNGEN

Kombiniere Ausdauer-, Kraft-, Flexibilitäts- und Balanceübungen für ein ganzheitliches Training.

2

3

PAUSEN NUTZEN

Stehe alle 30 Minuten auf, um kurze Bewegungspausen einzulegen, besonders bei sitzender Tätigkeit.

HYDRATATION

Trinke ausreichend Wasser vor, während und nach dem Sport, um hydriert zu bleiben.

4

5

RICHTIGE ERNÄHRUNG

Unterstütze deine körperliche Aktivität mit einer ausgewogenen Ernährung, reich an Obst und Gemüse.

AUSREICHEND SCHLAF

Regeneration ist wichtig. Sorge für 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht.

6

7

VERMEIDE ÜBERLASTUNG

Höre auf deinen Körper und vermeide Übertraining oder Aktivitäten, die Schmerzen verursachen.

REGELMÄSSIGKEIT

Mache Bewegung zu einem festen Bestandteil deiner Routine, um langfristige Vorteile zu erzielen.

8

9

SPASSFAKTOR

Wähle Aktivitäten, die dir Freude bereiten, um die Motivation hochzuhalten.

GEMEINSCHAFT SUCHEN

Gruppenaktivitäten oder Sport mit Freunden können zusätzlich motivieren und Spaß machen.

10