

# DEIN START IN DIE BEWEGUNG!

Fünf einfache Tipps für mehr Bewegung im Alltag  
und ein Bewegungs-Tracker für die ersten 7 Tage!

Warum Bewegung der erste Schritt zu einem besseren  
Leben ist:

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass selbst die einfachsten  
Bewegungen im Alltag - wie Treppensteigen oder kurze Wege zu  
Fuß - eine große Herausforderung darstellen? Genau so ging es  
mir noch vor einem Jahr! Es kann frustrierend sein, sich so  
eingeschränkt zu fühlen.

Glücklicherweise ist es nie zu spät, etwas zu verändern. Egal, wo  
du gerade stehst!

Jede Bewegung zählt - und jeder Tag ist eine neue Chance, neu  
zu beginnen. Mit kleinen Schritten kannst du Großes erreichen,  
und ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen.

In diesem Freebie zeige ich dir, wie du mit einfachen Alltagstipps  
in Bewegung kommst und mit einem 7-Tage-Tracker deine ersten  
Erfolge sichtbar machst. Lass uns gemeinsam loslegen - du  
schaffst das!



# FÜNF EINFACHE TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

1

## Eine Haltestelle früher aussteigen:

Wenn du den Bus oder die Bahn nutzt, steige doch eine Haltestelle früher aus oder laufe zu Fuß zum Bahnhof, statt direkt dort zu Parken. So kannst du auf ganz natürliche Weise Bewegung in deinen Alltag integrieren - ohne großen Zeitaufwand.

2

## Das Auto weiter weg parken:

Parke dein Auto immer etwas weiter weg, das hat den Vorteil, dass dort meist ein Platz frei ist und du gleich mehr Bewegung und frische Luft bekommst, als wenn du direkt vor der Tür parkst.



# 3

## **Einmal in der Woche eine Sporteinheit einplanen:**

Plane dir bewusst Zeit für dich ein. Egal ob Yoga, Fitnessstudio oder ein Spaziergang - suche dir eine Aktivität, die dir Spaß macht. Schreibe dir den Termin wie einen wichtigen Termin in deinen Kalender. So wird Bewegung zur festen Routine.

# 4

## **Wöchentlich etwas Neues ausprobieren:**

Wenn du noch nicht weißt, welche Sportart dir gefällt, probiere jede Woche etwas Neues aus. Viele Studios und Vereine bieten kostenlose oder kostengünstige Probestunden an.

# 5

## **Nutze kostenlose oder Drop-In Stunden:**

In Fitnessstudios, Yogastudios oder Sportvereinen kann man meist eine Probestunde machen, evtl. kostenlos oder kostengünstig. Das hat mehrere Vorteile: - Du füllst die ersten Wochen automatisch mit deinen festen Terminen  
- Du kannst herausfinden was dir Spaß macht und wo du dich wohlfühlst.





# WOCHENPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Plane jeden Tag 15 Minuten  
Bewegung ein und schreib dir auf,  
was du gemacht hast.  
Plane eine feste Sporteinheit 30-  
60 Minuten pro Woche!