



Bewegung für Sportmuffel ☺



Was mache ich gerne? Was macht Spass? Was macht Sinn? Damit verbinden!

Motivierendes Ziel vor Augen haben: 3kg leichter, Greifenseelauf,...

Zuhause, draussen, alleine, mit andern?

Mangel? Eisenspiegel ok? (evtl. Vitaminpräparat)

Einen Plan, ein für sich ein erreichbares Ziel, einen Zeitplan und eine Belohnung definieren

Bewegung in den Alltag einbauen – (Treppe statt Lift, zu Fuss statt Auto,...)

Bewegung mit Geld verdienen verbinden (Putzen, Hundesitting-Service, Gartenarbeit-Service,...)

Hilfsmittel: Schrittzähler, Wettbewerb mit andern (Wer schafft „mehr“, „länger“,...)

Treppenlaufen im Treppenhaus

Gartenarbeit, Schrebergarten, Gartenhilfe beim Nachbarn

Spazieren, wandern, Walking, einen Hund kaufen, Hund im Tierheim, beim Nachbarn holen

Reiten, mit einem Pferd spazieren gehen, Reitbeteiligung

Schwimmen, Aquafit, mit (Nachbars)kinder schwimmen, spazieren gehen

Radfahren, Hometrainer, Rollschuh, Inlineskate fahren

Tanzen, Linedance, Ballett, Volkstanz, freies Bewegen zur Musik

Yoga, Tai chi, Pilates, Trampolin

Golf, Minigolf

Tischfussball, Tischtennis, Boccia

Dart, Bogenschiessen

Gymnastikball, Blackroll, Dehn- oder Kraftübungen, Liegestützen, Seilspringen vor dem Fernseher