



## Bewegung im Alltag



### Wie kann ich mehr Bewegung in den Alltag bringen?

- Nutzen Sie ohnehin zu absolvierende Alltagsaufgaben zur Bewegung.
- Steigern Sie Umfang und Intensität Ihrer Bewegung.
- Planen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein.

### Beobachten und Reflektieren

Gehen Sie in Gedanken einmal Ihren üblichen Tagesablauf durch.  
Wo finden sich Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen?



# Bewegung im Alltag

## Tageszeit

0–8 Uhr

8–12 Uhr

12–16 Uhr

16–20 Uhr

20–24 Uhr

## Gelegenheiten für mehr Bewegung