

## Tipps für Bewegung im Alltag

### Was zählt zu den Alltagsbewegungen?



#### Fortbewegung

- zu Fuß gehen
- mit dem Fahrrad fahren
- Treppen steigen
- ...

#### Gartenarbeit

- Rasen mähen
- Holz hacken
- Blumen pflanzen
- Unkraut jäten
- Hecke schneiden
- ...

#### Hausarbeit

- Betten machen
- Fenster putzen
- Essen machen
- Staub putzen
- Spülen
- Wischen
- ...

#### Sonstiges

- Auto waschen
- Laub rechen
- Schnee räumen
- Heimwerken
- ...

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß / mit dem Fahrrad fortbewegen?

- Im Kaufhaus / Im Büro:  
Treppe statt Fahrstuhl / Rolltreppe
- Zum Einkauf
- Zur Arbeit
- In der Mittagspause
- Zum Treffen / zu Verabredungen
- Zum Bewegungsangebot / zu Freizeitaktivitäten

Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- In der Gartenarbeit
- Im Haushalt

Wo passt es am Besten und hat die besten Chancen längerfristig beibehalten zu werden?