

Was fällt euch ein, um kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen?

- Klimmzugstange bei einer Tür aufhängen und jedes Mal beim durchgehen einen machen
- Mit Assistenzhund spazieren gehen
- Arbeit im Garten
- Mit den Füßen auf den Boden trippeln
- Eine Runde gehen
- Füßen abrollen
- In der Mittagspause rausgehen
- Hausarbeit!!
- Auf ein weiteres entferntes Klo gehen
- Fahrrad statt Auto
- 1 Block vor dem Ziel parken und den Restweg zu Fuß gehen
- Immer wieder auf einem Fuß stehen bei Online Besprechungen
- Hände/Arme ausschütteln
- Bewusst Wäsche aufhängen
- Tanzen beim Kochen
- Nacken dehnen beim Bus fahren
- Kaffee aus anderem Stockwerk holen
- Staubsaugen im Homeoffice 😊
- Statt Karaffe Glas und immer wieder neu Glas auffüllen
- Im Home Office öfter zwischendurch in den Garten gehen
- Wasser trinken in die Küche gehen
- In der Mittagspause eine Runde spazieren gehen
- Auto weiter weg parken
- Stiegen steigen anstatt mit dem Lift fahren
- Immer aufstehen
- Arbeiten im Stehen
- Sich schütteln
- Im Büro gegenseitig motivieren zu Kurzpausen, z.B. einen Song lang tanzen
- Zu Fuß statt Auto
- Spazieren gehen
- Kopierer/Drucker weiter entfernt aufstellen 😊
- Zu 1 Song Tanzen
- Zu Fuß bzw. mit Öffis zur Arbeit
- Immer wieder aufstehen
- Vom Drucker ausdrücke holen
- Strecken
- Kniebeugen