



Wie Ihre 10.000 Schritte täglich gut gelingen

Regelmäßiges, dynamisch sportliches Gehen kann sehr oft der Einstieg oder Wiedereinstieg in ein bewegteres Leben sein.

- ☺ Für die richtige Selbsteinschätzung, die Motivation und die Messung der Wegstrecken helfen *Schrittzähler*, eine Sportuhr oder unterschiedliche Gesundheitsprogramme und Apps auf dem Handy.
- ☺ Wählen Sie ein möglichst *konkretes* und *realistisches Ziel*. Starten Sie in den ersten Wochen langsam und finden Sie heraus, wo neben der Freizeit noch Schritte gesammelt werden können, auf dem Weg zur Arbeit, in der Arbeit oder vielleicht sogar bei allfälligen Besorgungen.
- ☺ Finden Sie heraus, wann Sie in Ihrer Freizeit *am liebsten aktiv* sind. Gehören Sie zu den Morgenmenschen oder bevorzugen Sie Bewegung nach getaner Arbeit?
- ☺ Machen Sie aus Ihrem Vorhaben eine *Gewohnheit* oder ein *Ritual*, wie ein fixer Bewegungstermin in Ihrem Terminkalender.
- ☺ Die täglichen Schritte dürfen gerne *erhöht* werden, bei einer längeren Wanderung am Wochenende sammeln Sie sehr schnell mal 20.000 Schritte.
- ☺ Seien Sie nicht nur *stolz* auf sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Seien Sie stolz auf jeden Schritt, der Sie Ihrem Ziel näher gebracht hat.