

# Gesunde Gemeinde

## Gesundheitstipp



### Vom Sportmuffel zur Sportskanone

Zu müde? Keine Zeit? Wetter zu schlecht? Die Ausreden, warum wir uns zu wenig bewegen, sind vielfältig! Körperliche Aktivitäten können und sollten aber bei jeder Gelegenheit in den Alltag eingebaut werden. Als Richtwert dienen mindestens 10.000 Schritte pro Tag.

☺ Eine Stunde folgender Bewegungsformen entsprechen dieser ungefähren Schrittzahl:

Sportart	Schritte (Durchschnitt pro Stunde)
langsames Fahrradfahren	7.500
zügiges Fahrradfahren	14.500
langsames Tanzen	6.000
Laufen	12.500
langsames Schwimmen	11.000

- ☺ Nützen Sie Treppen anstelle von Aufzügen und Rolltreppen.
- ☺ Stellen Sie das Auto entfernter vom Arbeitsplatz ab oder steigen Sie eine Straßenbahnstation früher aus und gehen Sie die letzten Meter zu Fuß.
- ☺ Das Fahrrad ist eine tolle und effektive Alternative.
- ☺ Verbringen Sie die Mittagspause bewegt im Freien.
- ☺ Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz um: Papierkorb und Büroutensilien weiter weg platzieren, den Drucker am Ende des Ganges verwenden oder den Kaffee ein Stockwerk tiefer holen.
- ☺ Ein flotter Spaziergang nach getaner Arbeit baut Stress ab und fördert die Entspannung.
- ☺ Machen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten zu einem Fixpunkt in Ihrem Kalender, denn Sport ist genauso wichtig, wie jeder andere Termin auch.
- ☺ In der Gruppe geht's leichter: suchen Sie sich je nach Möglichkeit Gleichgesinnte zum Walken, Radfahren oder Berggehen.
- ☺ Erinnern Sie sich mit Post-its an Ihre eigenen Bewegungsziele und positionieren Sie diese an Orten, an denen Sie öfters vorbei kommen z.B. auf dem Kühlschrank.
- ☺ Verbinden Sie die sportliche Aktivität mit angenehmen Dingen. Nordic Walken oder Laufen bietet etwa eine ideale Gelegenheit, um Neues in der Natur zu entdecken.
- ☺ Lassen Sie sich von Ihrer Lieblingsmusik berieseln. Musik kann helfen, das Training leichter und mit mehr Spaß zu gestalten.
- ☺ *Bewegung soll Freude bereiten und fördert die Gesundheit.*

Als Faustregel für die mittlere Intensität beim Sport gilt das „Plaudertempo“ – jenes Tempo, bei dem ein Sprechen gerade noch möglich, aber ein Singen bereits unmöglich ist.