

Regelmäßige Alltagsaktivitäten

Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige und **kurze Aktivitäten im Alltag** fördern das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Hierzu eignet sich insbesondere:

- › Treppensteigen (**absoluter Kalorienkiller!**)
- › tägliche Spaziergänge, z. B. zum Bäcker
- › mit dem Fahrrad zur Arbeit/zum Einkaufen fahren

Zudem lassen sich eine Vielzahl einfacher Übungen leicht und individuell – **über den Tag verteilt** – integrieren. Eine Übungsauswahl haben wir Ihnen rechts zusammengestellt. Außerdem kommen Sie [hier](#) zu einem flotten Treppenspruch.

Tipp: Setzen Sie sich neue Ziele und führen Sie die Aktivitäten und Übungen regelmäßig aus. Nutzen Sie z. B. Ihr Smartphone zur Dokumentation und als Erinnerungsfunktion (z. B. den Schrittzähler oder Timer) und **teilen Sie Ihre Erfolge** täglich mit Ihrer Familie, im Freundes- oder Kollegenkreis.



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Besser wenig, als gar nicht bewegen!

Wann?

Was?



Beim
Zähneputzen

Hin- und herwippen von den Fersen auf die Zehenspitzen (einbeinig, Augen zu)



Beim
längeren Sitzen

Wiederholt aufstehen und unmittelbar wieder hinsetzen



Beim
längeren Stehen

Verlagern des Körpergewichts; auf einem Bein stehen; Knie zur Brust ziehen

Strichliste führen

Machen Sie hier täglich Striche, wenn Sie sich in der jeweiligen Situation bewusst bewegt haben:



B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit Fit@B.Braun

Gemeinsamer Sport und Fitness

Regelmäßiges Training hält Sie fit

Seit einigen Wochen sind Sportvereine, Fitnessstudios und Hallenbäder auf unbestimmte Zeit geschlossen. Ein Großteil unserer sportlichen Aktivitäten verlagert sich daher – soweit möglich – ins Freie, in die eigenen vier Wände bzw. findet virtuell statt.

Tipp: Setzen Sie sich Ziele und integrieren Sie Ihr Training vermehrt in den Alltag. Verabreden Sie sich mit Ihrer **Familie, Freund*innen oder Kolleg*innen** zum (virtuellen) Training – probieren Sie Neues aus und laden Sie **neue Personen** in Ihre Gruppe ein.



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Motivieren Sie sich gegenseitig!



Fordern Sie **pro Woche mindestens 3 Personen** heraus. Legen Sie bestimmte Übungen oder ein kurzes Workout fest, z. B.:

- › 20 Liegestütze
- › 30 Ausfallschritte auf Zeit

Diese Woche fordere ich
heraus:

Zu dieser Übung/
Workout:

Name



Name



Name



Kennen Sie Functional Fitness?

Ein knackiges virtuelles 20-Minuten-Ganzkörperworkout mit dem Sportphysiotherapeuten Bernd Schneider finden Sie [hier](#).

- › kostenlos
- › ohne Equipment
- › kurz und höchst effektiv



BKK

B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit Fit@B.Braun

Aktivitäten im Freien

Nutzen Sie das schöne Wetter

Der Sommer kündigt sich immer deutlicher an. Frische Luft, warme Temperaturen und viel Sonne sind **gut für unser Wohlbefinden und das Immunsystem.**

Nutzen Sie das schöne Wetter und gehen Sie ins Freie. Für Sportler eignen sich beispielsweise **Laufen und Radfahren.** Familien freuen sich sicherlich über einen gemeinsamen **Spaziergang in der Natur.** Geben Sie auch Ihren Kindern oder Vierbeinern die Möglichkeit, sich auszutoben. Legen Sie Rituale fest (z. B. einen abendlichen Spaziergang).

Tipp: Achten Sie bei Ihren Aktivitäten im Freien auf ausreichend Abstand zu weiteren Personen. Dies lässt sich in der Natur relativ einfach umsetzen und gibt Ihnen die Möglichkeit etwas abzuschalten und durchzuatmen.



#wirbleibenGESUNDzuhaus

Die Zeit im Freien und in der Natur aktiv gestalten

Spaziergänge oder Radtouren lassen sich sehr gut mit weiteren Aktivitäten kombinieren und individuell gestalten:

- › **Foto-Safari:** Fotografieren Sie beim Spazierengehen Motive einer vorher festgelegten Liste, z. B. Blumen oder Tiere. Hierzu können Sie Ihr Smartphone und unseren [Safari-Planer](#) nutzen.
- › **Geocaching:** Hierbei handelt es sich um eine GPS-Schnitzeljagd. Ziel ist es, anhand vorgegebener geografischer Koordinaten einen sogenannten Geocache zu finden und einen Eintrag im Logbuch zu hinterlassen. Nutzen Sie hierzu einfach die kostenlose [c:geo](#)-App auf Ihrem Smartphone.

WOCHENCHALLENGE

Beide Aktivitäten eignen sich ideal für Singles und Familien. Halten Sie Ihre Aktivitäten in einer kleinen Collage fest und senden Sie diese an: gesund@bkk-bba.de*
Alle Teilnehmenden erhalten ein BKK Body-Band als Dankeschön!

*Eine Auswahl der eingesandten Beiträge werden wir auf unserer Homepage und im Newsletter veröffentlichen. Mit der Einsendung Ihres Beitrags erklären Sie sich mit der Veröffentlichung und der Nennung Ihres Namens einverstanden. Ihre Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen werden.



B. BRAUN | AESCULAP

In Kooperation mit Fit@B.Braun