

# WENIG ZEIT?

*...und trotzdem  
mehr Bewegung!*

Mit diesen 10 einfach umsetzbaren  
Tipps bringst du sofort mehr  
Bewegung in dein Leben!



BEWEGUNGS IMPULSE  
SIBYLLE PINTER

# Hilfe! Ich habe keine Zeit, mich mehr zu bewegen!

*Obwohl ich weiß, wie wichtig Bewegung für  
meine Gesundheit ist, schaffe ich das einfach  
nicht!*

Kennst du solche Gedanken zur Genüge?  
Dann bist du hier richtig.

**Diese 10 einfachen Tipps werden dir dabei  
helfen, Bewegung einfach in deinen Alltag -  
sowohl zu Hause wie auch im Büro -  
einzubauen.**

Um sich mehr zu bewegen, ist es nicht notwendig  
jeden Tag eine Stunde für eine Sporteinheit zu  
reservieren.

Auch mit einem bewegteren Alltag tust du schon eine  
Menge für dich und deine Gesundheit.

# Deine 10 Tipps

## wie du **mehr Bewegung** in deinen Alltag integrierst!

Bewegung kann man in vielen Bereichen seines Alltags ganz nebenbei einbauen. Sowohl zu Hause wie auch an deinem Arbeitsplatz! Auf den nächsten beiden Seiten findest du 5 Tipps für den privaten Alltag und 5 Tipps für Alltag in der Firma!

Aber warum sollst du dich mehr bewegen?

Bewegung ist sowohl für deinen **Körper** ganz wichtig, wie auch für deinen **Geist** und deine **Seele**.

Mit regelmäßiger Bewegung kannst du gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen oder schon vermeiden, bevor sie noch auftauchen.

Das sind doch gute Gründe, auf mehr Bewegung in deinen Leben zu achten! Oder?

Also lass uns endlich mit den Tipps starten!



# 5 Tipps für deinen privaten Alltag

- Triff dich das nächste Mal mit deiner Freundin nicht auf einen Kaffee im Kaffeehaus, sondern auf einen gemütlichen Spaziergang.
- Überlege, ob du für den Weg zur Arbeit, zum Kindergarten oder zum Einkauf wirklich das Auto benötigst. Oder lässt sich dieser auch zu Fuß machen?
- Wenn du regelmäßig ein oder mehrere Stockwerke höher musst, dann kannst du doch in Zukunft statt dem Lift oder der Rolltreppe einfach die Treppe nehmen.
- Beim Telefonieren mit Bekannten musst du nicht zwingend auf der Couch sitzen bleiben, du kannst auch im Zimmer herumgehen oder ein paar Mal in die tiefe Hocke gehen.
- Beim Zähneputzen kannst du dich abwechselnd auf ein Bein stellen und so dein Gleichgewicht trainieren. Oder du machst 10 Kniebeugen während dein Kaffee in die Tasse rinnt.



# 5 Tipps für deinen beruflichen Alltag

- Du kannst bei jedem Telefongespräch aufstehen und im Stehen telefonieren – wenn du das öfter machst und auch Notizen dabei machen musst, ist ein Stehtisch eine super Alternative – vielleicht ist ja dein Chef dazu zu überreden.
- Hast du schon einmal von Gehmeetings etwas gehört? Deine nächste Besprechung mit dem Kollegen kannst du vielleicht auch im Gehen durchführen. Ein Argument dafür: Bei Bewegung ist man kreativer.
- Kommt das Gehmeeting nicht so gut an bei deinem Chef, kannst du deine Gespräche mit Kollegen lieber persönlich führen. Statt eines Mails geh einfach ins Büro des Kollegen.
- Du lässt dir dein Mittagessen oft liefern oder nimmst es gleich morgens vom Geschäft mit? Dann hole es dir in Zukunft in der Mittagspause selber, um deinen sitzenden Alltag zu unterbrechen. Oder geh nach dem Essen noch eine kleine Runde um den Block.
- Ein zentral stehender Drucker bringt ebenfalls viele Schritte und Unterbrechungen des Sitzens. Nutze das oder rege es in deiner Firma an.



*So, jetzt liegt es an dir zu  
starten!*

Ich schlage vor, du suchst dir 2 von den 10 Punkten aus, die du dir am besten vorstellen kannst, schon heute, aber spätestens ab morgen, umzusetzen. Am besten schreibst du dir dein Vorhaben in deinen Kalender in der Arbeit, auf deinen Familienplaner zu Hause oder sonst wo an einer Stelle, die du immer wieder siehst.

**Und dann machst du einfach! Und startest dein neues, bewegtes Leben!**

Und noch ein kleiner Tipp, den du vielleicht beherzigen kannst: Ein paar Minuten Übungen pro Tag schaffst du vielleicht auch in deinem dichten Alltag!

Einfach zwischendurch ohne die Kleidung zu wechseln 10 Kniebeugen, 10 Hampelmänner, 10 Liegestütze beim Küchenkastl oder anderen Übungen machen. Und vielleicht werden ja aus den paar Minuten langsam immer mehr.




# Über mich!

Mein Name ist Sibylle Pinter.  
Ich bin Physiotherapeutin, Bewegungs-  
und Alphalaufcoach.  
Meine Vision ist es, möglichst vielen  
Menschen zu Freude und Spaß an  
regelmäßiger Bewegung zu verhelfen!

Wenn du Lust auf regelmäßige  
Anregungen von mir zum Start in ein  
bewegtes Leben hast, dann werde Teil  
meiner Bewegungsimpulse  
Community.

Folge mir gerne auf Instagram

 [@bewegungsimpulse](https://www.instagram.com/bewegungsimpulse)

oder auf Facebook

 [@Bewegungsimpulse.Sibylle.Pinter](https://www.facebook.com/Bewegungsimpulse.Sibylle.Pinter)

Hier gibt es regelmäßige Anregungen,  
die dir helfen sollen, mit ganz viel  
Freude mehr Bewegung in dein Leben  
zu bekommen.



*Viel Spaß beim Bewegen!  
Deine Sibylle*