



Woche 1

Challenge der Woche:

Schritte – Challenge

Gehe pro Tag mindestens 5000 Schritte

Wie das geht? Eine kleine Runde in der Mittagspause, im Homeoffice den Kaffee aus der Küche holen, zu Hause den Müll rausbringen; Treppen steigen statt Aufzug fahren usw.

Hilfsmittel: Schrittzähler, Fitness-Uhr, Schritte – Apps z.B. Runtastic oder die Schritte – Funktion im Smartphone

Workout der Woche:

Alltags-Workout

Mit diesen kleinen Übungen, die man in den Alltag – zu Hause oder im Büro/ Homeoffice - zwischendurch absolvieren kann, gibt es ein Workout, wo immer man möchte.

- Einbeinstand (Abwechselnd rechtes Bein und linkes Bein) beim Zähneputzen oder am Schreibtisch
- Fersen anheben beim Zähneputzen oder am Schreibtisch
- Einmal strecken und dabei versuchen an den Türrahmen oder die Decke zu kommen
- Bewusstes abdrücken des Fußes beim Treppensteigen
- Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sofa nicht die Hände zum abdrücken benutzen
- Beim Zeitung lesen oder Emails schreiben einfach mal die Beine strecken und die Zehen zum Körper ziehen
- Beim Warten an der Kasse einfach mal kurz den Bauch einziehen oder den Po anspannen
- Zum Schluss noch ein „entspannter“ Wandsitz:
Sucht Euch eine freie Wand und nehmt auf eine imaginären Stuhl Platz. Die Beine im 90Grad-Winkel vor den Körper und dann heißt es: Halten. Die Übung kann solange ausgeführt werden, wie ihr könnt oder als kleines Intervalltraining 40Sekunden halten, 20 Sekunden Pausen – und dann 3 Wiederholungen.

Viel Spaß beim Sport treiben 😊

