



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungstipp



1: Fotocredit pexels-jeshootscom-7432

Bewegen Sie sich regelmäßig
(mind. 30 Minuten/Tag)

Ein Spaziergang von 60 Minuten kann
auch aufgeteilt werden
(zB: 3x20 Minuten am Tag)

Versuchen Sie mit der Zeit ein Gehtempo
von 120 Schritten pro Minute zu
erreichen, zählen Sie bewusst mit!

Sobald Sie Ihren Geh-Rhythmus gefunden haben, bringen Sie Ihre Atmung damit in Einklang:

- 👍 Atmen Sie vier Schritte ein, atmen Sie vier Schritte aus (möglichst gleich lange)
- 👍 Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit aufs Zählen
- 👍 Achten Sie auf die Intensität, denn wer nichts mehr sagt, trainiert zu hart.

Wenn man auf seinen Körper achtet, geht's auch dem Kopf besser.

