

FIT TROTZ VOLLEM TERMINKALENDER

5 TIPPS ZUR DIREKTEN UMSETZUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität steigert nicht nur die **körperliche Fitness**, sondern fördert auch **mentales Wohlbefinden**, stärkt das **Immunsystem** und verbessert die **Konzentration**. Jetzt stellt sich die Frage: **Wie finden wir die Zeit dafür?**



PRIORITÄTEN SETZEN

Zeit hat man nicht, Zeit **nimmt** man sich.

Plane bereits am Wochenende die kommende Woche und lege die Terminfenster für den Sport fest und trage sie in Deinen **Kalender** ein.



MORGENSTUND' NUTZEN

Die Morgenstunden sind oft die **ruhigsten** und **produktivsten**. Nutze diese Zeit, um Deine Sport- bzw. Bewegungseinheit zu absolvieren. Ob eine kurze Yoga-Session, ein schneller Lauf oder ein Workout – der frühe Start bringt Energie für den Tag. Damit hast Du bereits alles erledigt, bevor der Tag erst richtig anfängt.



IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Für einen trainingswirksamen Reiz musst Du **nicht zwingend** stundenlang im Fitnessstudio schwitzen. Es darf auch beispielsweise eine knackige HIIT- (High Intensity Interval Training) oder Schwimmereinheit sein.



MULTITASKING

Verbinde Bewegung mit anderen Aktivitäten. Geh beispielsweise spazieren, während Du telefonierst oder Deinen Podcast hörst. Verbinde die Anfahrt zu Erledigungen mit dem Rad oder sieh Dir Deine Lieblingsserie am CrossTrainer an.



VERGISS NICHT DIE FREUDE

Die besten Gewohnheiten sind die, die **Freude** bereiten. Wähle Aktivitäten, die Dir Spaß machen, sei es Tanzen, Schwimmen oder Wandern. Wenn Bewegung Freude bringt, wirst Du eher dranbleiben.

