

# So bringst Du überall und jederzeit Deinen Körper in Schwung:

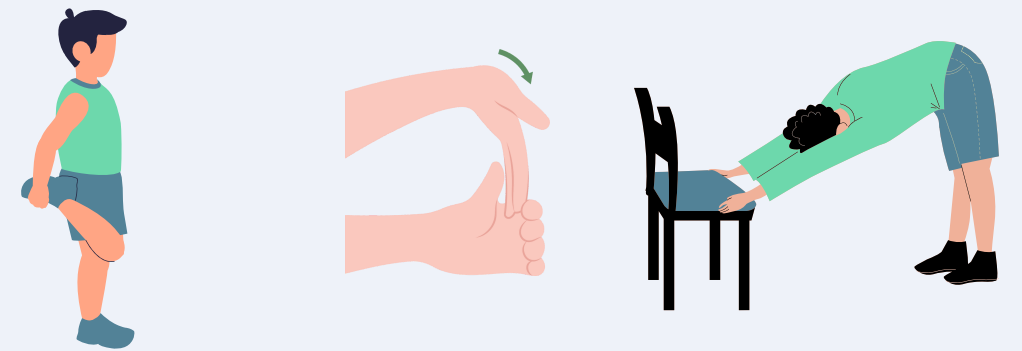
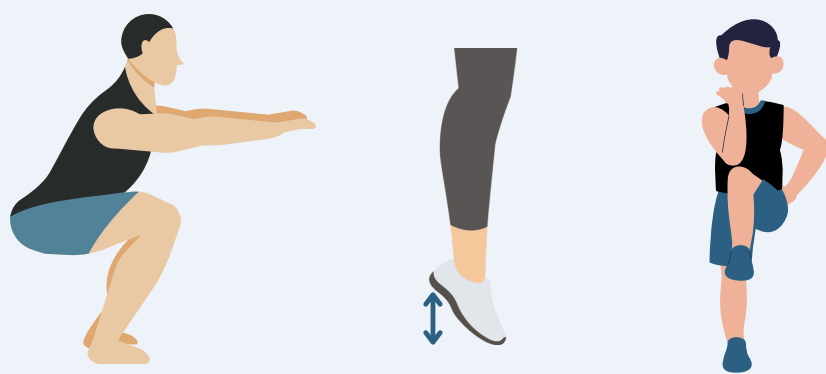
# Probier's mal... mit Beweglichkeit



Sekunden halten bzw. Mal wiederholen, ggf. pro Seite (Faustregel)



**Tipp:** Steigere die Intensität mit einer Wasserflasche oder einem Buch als Gewicht



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.



Dinge persönlich beim Spaziergang/ am Stehtisch besprechen



Wasserflasche im Nebengebäude auffüllen



Schritt für Schritt & Erfolge tracken (z.B. 30-Tage-Challenge)



Erinnerung einrichten (z.B. Wecker, Sticker, Hintergrundbild)

**Kleine Routinen, große Wirkung**

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

**AKTIV  
in Sekunden**

**Jede Bewegung zählt**

Gefördert durch:



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein  
University of Applied Sciences

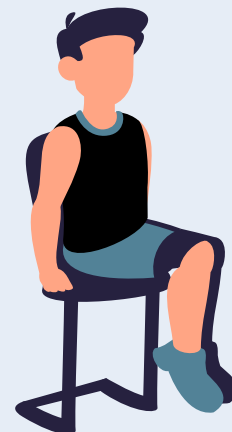
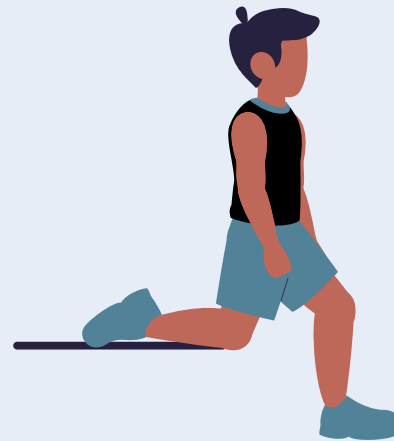
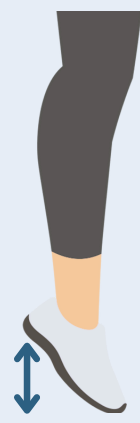
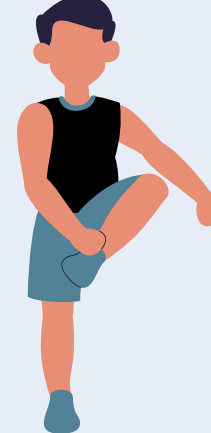
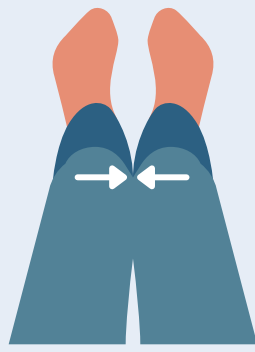
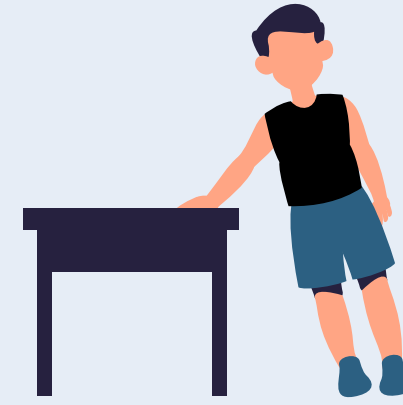
**ActivitySnippets-Projekt**  
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:



# So bringst Du überall und jederzeit Deinen Körper in Schwung:



Halte bzw.  
wiederhole  
ca. 15 Sek./Mal  
(pro Seite)



**Tip:**  
Steigere die  
Intensität  
mit einer  
Wasserflasche  
oder einem  
Buch als  
Gewicht

Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.

  
Erfahrung positiv  
gestalten & belohnen  
(z.B. schöne Umgebung,  
Musik)



Gemeinsam aktiv  
sein, fest verabreden

**Kleine  
Routinen,  
große  
Wirkung**



Erinnerung einrichten  
(z.B. Wecker, Sticker,  
Hintergrundbild)



Treppe nutzen/  
eine Etage mehr  
auf und ab gehen



(Zügig) Zur  
Haltestelle gehen/  
eine Station früher  
aussteigen

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

# AKTIV in Sekunden

## Jede Bewegung zählt

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt



Hochschule Niederrhein  
University of Applied Sciences

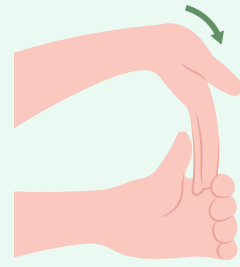
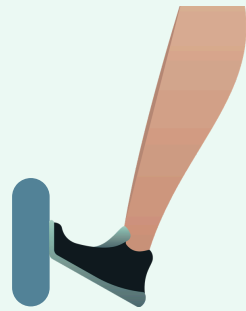
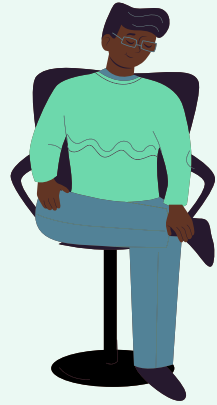
**ActivitySnippets-Projekt**  
Mehr Übungen, Dokumente  
& Infos unter:



So lockerst Du überall und jederzeit Deine Muskulatur:



Halte bzw. wiederhole ca. 5 Sek./Mal (pro Seite)



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.

Wartezeiten nutzen (z.B. während die Kaffeemaschine läuft)



Feste Zeiten (z.B. zu jeder vollen Stunde)

Kleine Routinen, große Wirkung



Umgebung anpassen (z.B. Mülleimer weiter weg stellen)



Gewohnheiten koppeln (z.B. nach jedem Telefonat)



Füllstandsmarkierungen an Wasserflasche als Erinnerung

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!

**Tipp:** Eine ruhige Atmung hilft, Anspannung loszulassen. Gehe nur so weit, bis Du eine angenehme Dehnung spürst.

**BEWEGLICH  
in Sekunden**

**Jede Bewegung zählt**

**ActivitySnippets-Projekt**  
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:



Gefördert durch:



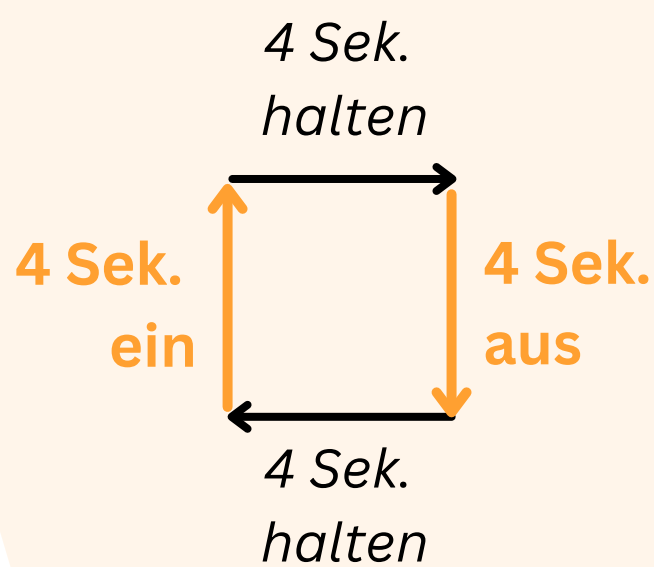
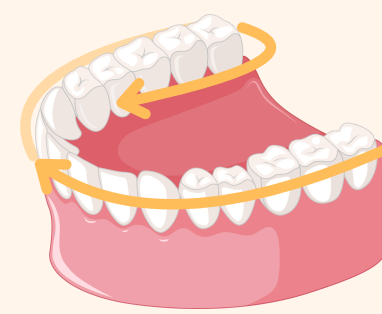
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



**Hochschule Niederrhein**  
University of Applied Sciences

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.

# So bringst Du überall und jederzeit einen Moment Ruhe in Deinen Alltag:



## Außer Atem?

Atme ruhig 4 Sekunden durch die Nase ein, halte die Luft für 4 Sekunden an, atme 4 Sekunden lang durch den Mund aus und halte erneut für 4 Sekunden an. Wiederhole 5-10 Mal.

## Heute etwas verbissen?

Lockere Deinen Kiefer, indem Du mit der Zungenspitze Deine Zahnreihen entlang fährst.

## Müde Augen?

Reibe Deine Hände gegeneinander, bis sie warm werden und lege sie über Deine geschlossenen Augen.



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.



## Aufmerksamkeit bitte!

Komme mit Deinen 5 Sinnen im Hier und Jetzt an, indem Du gedanklich aufzählst:

5



4



3



2



1

- 5 Sachen, die du siehst
- 4 Sachen, die du hörst
- 3 Sachen, die du fühlst
- 2 Sachen, die du riechst
- 1 Sache, die du schmeckst

Anspannen



Entspannen

## Kurzer Zen-Moment gefällig?

Spanne in einer angenehmen Position nacheinander Deine Muskeln von den Füßen bis zu den Händen für ca. 3-5 Sekunden an und entspanne sie anschließend bewusst.

# ENTSPANNT in Sekunden

## Ein Moment für Dich



Senkung des Blutdrucks

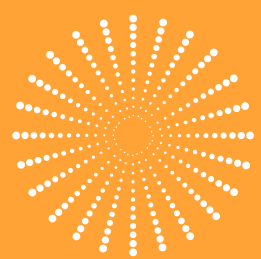


Entspannung der Skelettmuskulatur

Kleine Auszeiten, große Wirkung



Beruhigung



Konzentration, Aufmerksamkeit



Gesteigertes Wohlbefinden

Tanke Kraft mit bewussten Pausen.

**ActivitySnippets-Projekt**  
Mehr Übungen, Dokumente & Infos unter:



Gefördert durch:



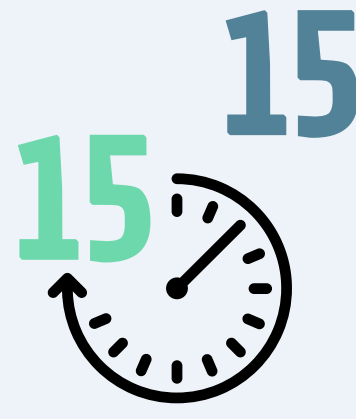
Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt



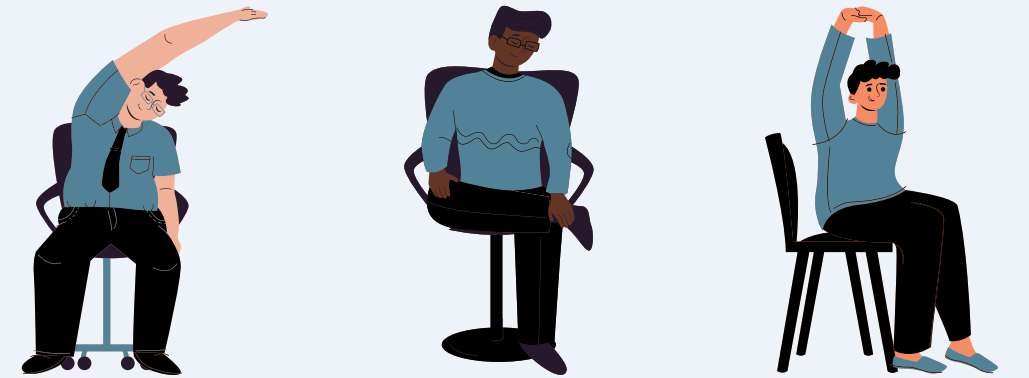
Hochschule Niederrhein  
University of Applied Sciences

# So bringst Du überall und jederzeit Deinen Körper in Schwung:

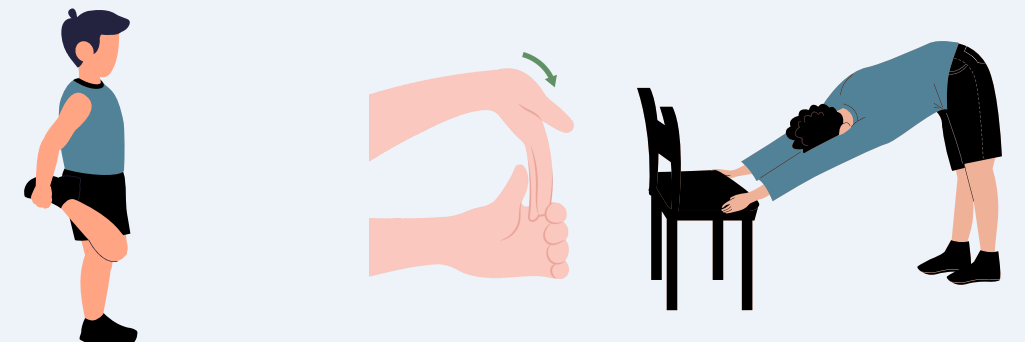
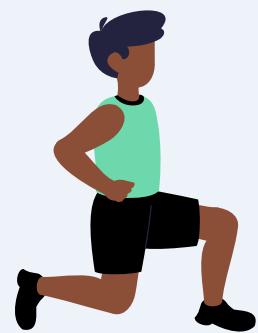
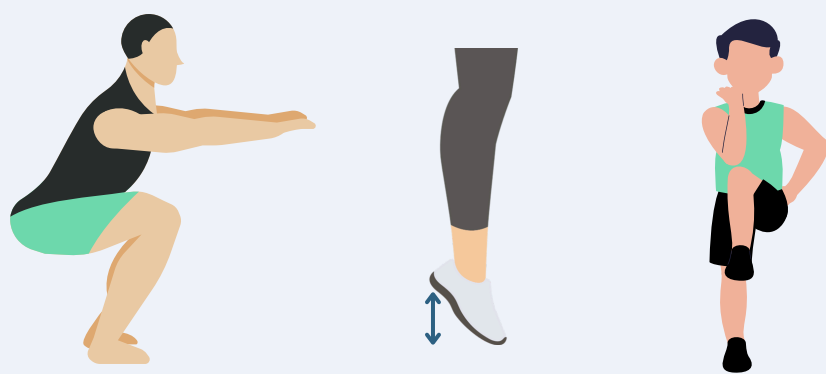
# Probier's mal... mit Beweglichkeit



Halte bzw.  
wiederhole  
ca. 15 Sek./Mal  
pro Seite



**Tipp:**  
Steigere die  
Intensität mit  
einer  
Wasserflasche  
oder einem  
Buch als  
Gewicht



Schritt für Schritt - Für Deine Gesundheit.

Ein paar Ideen für Deinen Alltag - Werde kreativ!



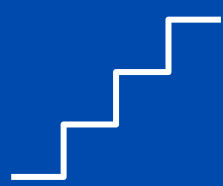
Wasserflasche im  
Nebengebäude  
auffüllen



Dinge persönlich  
beim Spaziergang  
/am Stehtisch  
besprechen



(Zügig) Zur Haltestelle  
gehen /eine Station  
früher aussteigen



Treppe nutzen /  
eine Etage mehr  
rauf und runter  
gehen



Erinnerung für kurze  
Aktivitäten einrichten  
(z.B. Wecker, Post-it,  
Kalendereintrag)

# AKTIV in Sekunden

## Jede Bewegung zählt

**ActivitySnippets-Projekt**  
Mehr Übungen, Dokumente  
& Infos unter:

