

# Heute schon... bewegt?

## Sport und Bewegung im Berufsalltag

Bewegung schafft Ausgleich und tut gut, verspannte Muskeln können gelockert werden, der Kopf wird klarer, Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit können verbessert werden – doch wie gelingt es, mehr Bewegung in den Berufsalltag zu integrieren?

## Den richtigen Zeitpunkt finden

Zwischen Arbeit, Familie, Terminen und Verpflichtungen bleibt kaum Zeit für Sport? Fragen Sie doch mal bei den Kolleginnen und Kollegen. „Was macht ihr, um euch fit zu halten?“ Versuchen Sie es statt längeren Sporteinheiten mit etwas Bewegung zwischendurch. Mit dem Rad zur Arbeit, Treppe statt Fahrstuhl, das Auto etwas weiter entfernt parken als sonst, in der Pause ein kleiner Spaziergang...

## Neues ausprobieren

Probieren Sie gemeinsam mit Kolleg\*innen, Freunden oder Familie Neues aus: Gemeinsames Training motiviert und ein fester Termin wird schnell zur Routine oder finden Sie etwas, das sich mehr wie „Spaß“ statt „sportliches Pflichtprogramm“ anfühlt. Wie wäre es zum Beispiel mit „Quidditch“ oder „Sporthockern“? Angebote zu günstigeren Mitarbeiter\*innen-Konditionen finden Sie auf der Homepage des Hochschulsports der CAU.

## Bewegungs-Challenge

Testen Sie doch mal: Im Alltagsstress ist uns oft gar nicht so sehr bewusst, wie wenig wir uns körperlich betätigen. Verschaffen Sie sich zunächst ein paar Tage einen Überblick oder legen Sie gleich mit eigenen Zielen los: Notieren Sie, wann und wie lange Sie sich bewegt haben. Setzen Sie sich dann ein Ziel und dokumentieren Sie, was Sie erreicht haben. Brauchen Sie extra Motivation? Wie können Sie sich selbst belohnen?

## Bilanz

**Was schätzen Sie?:** Wie viele Minuten bewegen Sie sich pro Woche? \_\_\_\_\_

**Was ist Ihr Ziel?:** Wie viele Minuten wollen Sie sich bewegen? \_\_\_\_\_

## Jede Minute zählt

Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Erwachsenen sich **mindestens 150 min/Woche** zu bewegen. Ein Richtwert, der abhängig ist von der Intensität der körperlichen Belastung und der persönlichen Konstitution.

**In der Regel gilt: Jede Minute zählt:** Jeder Schritt mehr ist ein Schritt in die richtige Richtung! Versuchen Sie sich, Schritt für Schritt zu steigern und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu etablieren.



	Art der Bewegung	Dauer in Minuten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
	Gesamt:	

**Haben Sie Ihr Ziel erreicht?**