

# KEINE ZEIT FÜR BEWEGUNG ZUHAUSE?



## Fakt:

Menschen ab 14 Jahre sehen täglich ca 3,5 Std. in den Fernseher (sitzen!)  
Wir surfen ca. 2,5 Stunden privat im Internet (sitzen!)  
18% der Deutschen treffen regelmäßig Freunde zu Hause (sitzen!)  
Frauen in Deutschland arbeiten durchschnittlich täglich 3 Stunden im Haushalt, Männer hingegen höchstens 1,3 Stunden!?  
2/3 der Deutschen wünschen sich in der Freizeit mehr Spontaneität, Geselligkeit und Erholung

## Empfehlung:

Bewege dich täglich mindestens 30 Min., wenn du ein Kind bist, mindestens 60 Min.  
Nutze die Hausarbeit, um dich zu bewegen  
Triff dich mindestens zweimal pro Woche mit Freunden zu Unternehmungen und Aktionen - auch soziale Beziehungen schützen uns vor Krankheiten!

## Mit Schwung und Rhythmus durch den Tag:

Reck und streck dich gleich nach dem Aufwachen

Putze auf einem Bein stehend deine Zähne

Schwinge deine Hüften beim Haarföhnen oder Rasieren (mit oder ohne Musik!)

Ziehe deine Socken/Schuhe mit ausgestreckten Beinen oder im Stehen an

Mach deinen Haushalt zum Fitnessstudio:

- bügelle, putze, wasche im Takt deiner Lieblingsmusik
- strecke und beuge dich extraweit beim Fensterputzen und Geschirreinräumen
- Wäsche nicht neben das Bügelbrett, sondern in einen anderen Raum stellen - so läufst du automatisch mehr
- beim Abwasch die Fersen vom Boden abheben und wieder senken - so werden Bein- und Gesäßmuskeln effektiv trainiert
- bewegtes Kochen: versuche den Kochlöffel von Finger zu Finger weiterzudrehen und schwinde die Hüften am Herd

Mach aus dem üblichen Kaffeeklatsch einen „Spaziergangklatsch“ und genieße erst danach die Tasse Kaffee/Tee

Nutze die Fernseh-Werbepausen für kleine Übungen - und vielleicht magst du danach gar nicht mehr zurück zur Glotze?!!

Beine hoch und Fahrradfahren, aufstehen und hüpfen ...

Robbe mit Deinem Kind / Hund / Hamster oder alleine auf allen vieren in der Wohnung und spiele Bewegungsspiele (Ramsamsam, Verstecken und Suchen .....

Turne im Bett: Übungen wie Sit-ups (oder Klappmesser) oder Fahrradfahren im Liegen



# MAGs

MAGs  
Münchner Aktionswerkstatt  
Gesundheit

Schwanthalerstr. 82  
80336 München  
Tel: 089 - 532 95 654  
info@mags-muenchen.de  
www.mags-muenchen.de

Ein ‚bewegendes‘ Projektbeispiel aus dem Stadtteil Berg am Laim finden Sie unter <https://mags-muenchen.de/projekte/mein-stadtteil-bewegt-sich/>