

# Fit auch ohne Fitnessstudio

Laut WHO können bereits 20 Minuten Bewegung pro Tag zu einer verbesserten Gesundheit führen. Mit unseren Tipps erzielst Du diesen Effekt am Ort deiner Wahl.

## Bewegungsmangel als Risikofaktor

Wer sich wenig bewegt, riskiert z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Verdauungsprobleme. Dies gilt es zu verhindern!

## Training ohne Fitnessgeräte

Es gibt viele Plattformen, Zeitschriften oder Videos, die bewegungsförderliche und aktivierende Übungen für Kopf bis Fuß aufzeigen. Wer fit sein will, aber nicht im Fitnessstudio trainieren möchte, hat zahlreiche Möglichkeiten.

Einige einfache Gelegenheiten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, sind:

- Beim Zähneputzen Kniebeugen machen oder abwechselnd auf einem Bein stehen
- Kurze Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren
- Das Auto weiter entfernt parken – oder eine Haltestelle früher aussteigen
- Treppensteigen statt Aufzug fahren
- Haushaltsarbeiten, wie Putzen oder Gartenarbeit, bewusst als Workout nutzen
- Zu einer Bewegungsaktivität im Freien verabreden
- Training vor dem Fernseher
- Zu den Lieblingsliedern tanzen
- Sich mit Kraft-, Ausdauer- und Dehnübungen daheim austoben
- Den Tag mit einfachen Übungen vom Bett aus starten

