

# So bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag

## Bewegungstipps für Jung und Alt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine ganze Reihe von Empfehlungen, wie sich Menschen in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und geschlossenen Sport- und Freizeiteinrichtungen gesund halten können.

**Wichtig ist es, körperlich aktiv zu bleiben! Die WHO empfiehlt:**  
Erwachsenen täglich 30 Minuten, Kinder täglich eine Stunde Bewegung.

Wir wollen Sie in dem Vorhaben unterstützen, sich täglich zu bewegen, damit Sie fit und gesund bleiben. Dafür haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt. Sie profitieren ganz allgemein davon. Und wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist!

### **Vor dem Zähneputzen Muskeln stärken!**

Es dauert nur 7 Minuten! Starten Sie bewegt in ihren Tag und denken Sie zuerst an ihre Muskeln. Mithilfe der App „7-Minuten-Training“:  
13 verschiedene Übungen werden mit jeweils 10 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Übungen für 30 Sekunden durchgeführt.  
Alles was Sie benötigen sind ein Stuhl, eine Wand und täglich sieben Minuten Zeit.  
Laden Sie jetzt im Apple- oder Google-Store die App „7-Minuten-Training“ herunter und starten Sie morgen bewegt in den Tag!

### **Auch an kalten Tagen: Raus ins Freie!**

Studien besagen ganz klar, dass Menschen, die im Winter im Freien Sport betreiben, weniger oft an Erkältungskrankheiten leiden. Verglichen mit völligen Sportverweigerern ließe sich demnach die Infektrate um 50 Prozent senken.

**Faustregel:** Generell gelten Temperaturen ab etwa minus 15 Grad als grenzwertig für die Sportausübung im Freien.

### Frostschutz-Empfehlungen

- Zwiebschalenprinzip: Mehrere Bekleidungsschichten anziehen, damit man variabel das eigene Körperklima steuern kann. Die Laufkleidung muss aus Funktionsmaterial sein, um den nassen Schweiß zu absorbieren.
- Niemals auf die Haube vergessen: Die meiste Körperwärme geht über den Kopf verloren.
- Auf das Aufwärmen nicht vergessen: In kalten Zeiten ist es noch wichtiger, den Körper und die Muskulatur vor Belastungen auf Betriebstemperatur zu bringen. Starten Sie Ihre Laufeinheit mit Gymnastikübungen im Haus!
- Durch die Nase atmen, damit die Luft „vorgewärmt“ wird. Das ist auch mit ein Grund, warum üblicherweise bei Kälte dazu geraten wird, das Lauftempo zu drosseln. Denn je größer die Anstrengung, desto tiefer wird die Luft in die Lunge eingesaugt – und desto eher geschieht das durch den Mund.



### Bringen Sie Bewegung in Ihr Homeoffice/-schooling.

Derzeit stoßen viele berufstätige Menschen an ihre Grenzen, wenn es darum geht, Familie, Homeoffice und körperliche Aktivität unter einen Hut zu bringen. Die regelmäßige Sporteinheit mit FreundInnen entfällt und zuhause nimmt die Familie viel Zeit in Anspruch.

**Wir empfehlen:** Starten Sie Ihren Arbeitstag mit einer Portion Bewegung oder lassen Sie Ihren Arbeitstag mit Bewegung ausklingen.

**Übung:** Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet auf ihrer Online-Plattform kurze, angeleitete Bewegungseinheiten an. Alle Live-Bewegungseinheiten werden aufgezeichnet und stehen online jederzeit zur Verfügung.

- [Frisch in den Tag](https://is.gd/nftAlb) → <https://is.gd/nftAlb>
- [After Workout](https://is.gd/DQruig) → <https://is.gd/DQruig>

**Wir empfehlen:** Unterbrechen Sie Ihre sitzende Tätigkeit im Homeoffice mit einer digitalen Bewegungspause.

**Übung:** Montag, Mittwoch und Freitag unterstützt die Sportunion Österreich berufstätige Menschen im Homeoffice und Büro mit 10-minütigen Live-Einheiten, um Bewegung im Arbeitsalltag zu integrieren. Abrufbar unter [www.sportunion.at/bewegungspause](http://www.sportunion.at/bewegungspause)

**Wir empfehlen:** Bringen Sie Abwechslung in das Homeschooling ihres Kindes und unterbrechen Sie Lernphasen mit Bewegungspausen – dies fördert Aufmerksamkeit und Konzentration!

**Übung:** Montag bis Donnerstag werden auf <https://sportunion.at/digitaleturnstunde/> je 3 „Bewegungspausen“ angeboten. Diese Bewegungseinheiten dauern 15 Minuten pro Einheit und es werden Übungen gezeigt, die auch auf begrenztem Raum zuhause gut umgesetzt werden können.

## Telefonieren Sie mit Ihren FreundInnen beim Spazieren.

Gehen Sie nach draußen zum Spazieren, aber halten Sie dabei Abstand zu anderen.

**Wir empfehlen:** Nehmen Sie sich mindestens 10 Minuten am Tag Zeit, um mit FreundInnen oder Verwandten zu telefonieren, während Sie an der frischen Luft sind und einen Waldspaziergang machen.

## Nützen Sie die Zeit und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind.

Aufgrund der Kurzarbeit oder Homeoffice verbringen viele von uns mehr Zeit zuhause als sonst. Das bedeutet auch, mehr Zeit für die Familie zu haben.

**Wir empfehlen:** Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind! Das stärkt nicht nur die Bindung, sondern auch die eigene Fitness.

### Übung

- Gehen Sie mit Ihrem Kind laufen! Wenn dies für Sie zu wenig anstrengend ist, kann Ihr Kind mit dem Fahrrad fahren und Sie laufen nebenbei mit.
- In der Gratis-Video-App Ballschule Österreich finden Sie zahlreiche Spiele und Übungen mit dem Ball, die Sie mit Ihrem Kind im Wohnzimmer oder im Garten spielen können.  
→ <https://sport.orf.at/stories/3060933/>

## Probieren Sie neue Sportarten aus.

Es ist Zeit für Veränderung! Vielleicht wollten Sie schon immer einmal andere Sportarten oder Workouts ausprobieren.

**Wir empfehlen:** Sehr viele Sportvereine bieten derzeit virtuelle Livetrainings an, und das sehr häufig kostenlos. Klicken Sie rein und probieren Sie mal Taekwondo, Zumba, Yoga, Pilates, Frisbee, Indoor Cycling, Capoeira, Pilates 50+, Qi Gong, Sesselgymnastik oder HipHop aus! → <https://sportunion.at/digitalsports/>

## Trainieren Sie virtuell mit Ihren FreundInnen.

Der soziale Kontakt zu FreundInnen und Verwandten ist derzeit noch eingeschränkt. Über WhatsApp kann man z.B. einfach und unkompliziert mit bis zu 4 Personen gleichzeitig videotelefonieren.

**Wir empfehlen:** Planen Sie fixe Termine in der Woche ein, um virtuelle Sporteinheiten mit Ihren FreundInnen durchzuführen. An jedem vereinbarten virtuellen Training überlegt sich eine andere Person, welche (Kraft-)Übungen durchgeführt werden. So sind Sie mit Ihren FreundInnen in Kontakt und haben mehr Spaß beim Trainieren!

## Fit und bewegt mit 60+

Körperliche Betätigung stärkt unser Immunsystem. Es ist immer wichtig, fit zu bleiben, um gegen mögliche Erkrankungen besser gewappnet zu sein. [Hier](#) finden Sie spezielle Workouts für technik- und bewegungsaffine SeniorInnen.

→ <https://is.gd/xlmvi9>

## Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes.

Wenn Sie Ihre Fitness verbessern möchten, dann muss die Belastung eine gewisse Schwelle überschreiten, sei es hinsichtlich Zeit, Strecke oder Anzahl der Wiederholungen.

**Wir empfehlen:** Wählen Sie eine Kraftübung aus und versuchen Sie, so viele Wiederholungen durchgehend zu machen, bis Sie die Kraftübung technisch nicht mehr sauber ausführen können – dann haben Sie Ihre **maximale Wiederholungszahl** erreicht. Damit die Übung einen trainingswirksamen Reiz für Ihren Körper auslöst, versuchen Sie am nächsten Tag, eine Wiederholung mehr als am Vortag auszuführen.

### Übung

- Versuchen Sie eine der folgenden Übungen täglich und 10 Tage lang durchzuführen: Kniebeugen, Liegestütz oder Rumpfbeugen (Sit-ups).  
Starten Sie am ersten Tag mit der maximalen Wiederholungszahl und versuchen Sie anschließend jeden Tag die maximale Wiederholungszahl um eine Wiederholung zu erhöhen.
- Wenn Sie über ein hohes Fitnessniveau verfügen, dann empfehlen wir diese Trainingsvariante mit den [BIG 6 Fitnessübungen](#) von Erich Frischenschlager!  
→ <https://is.gd/uLxt2X>