

Unsere 10 einfachen Tipps für mehr Bewegung im Alltag ohne Aufwand:

- 1. Machen Sie jeden Tag einen Spaziergang in der Natur**
- 2. Gehen Sie zu Fuß zum Supermarkt oder zur Apotheke**
- 3. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der Bahn aus und gehen Sie den Rest zu Fuß**
- 4. Fahren Sie Fahrrad oder E-Bike statt Auto**
- 5. Nutzen Sie die Treppe statt Fahrstuhl oder Rolltreppe**
- 6. Gehen Sie regelmäßig schwimmen**
- 7. Machen Sie Gartenarbeit oder gehen in den Schrebergarten**
- 8. Treffen Sie sich mit Freunden zum Spaziergehen statt zum Kaffee trinken**
- 9. Parken Sie möglichst weit entfernt von ihrem Ziel und gehen den Rest zu Fuß**
- 10. Erledigen Sie möglichst viele Dinge im Stehen statt im Sitzen**