3. BEWEGE DICH MIT DEM, WAS DU HAST

Am Ende dieser Challenge wirst du wissen, wie du mit dem, was du hast, aktiv bleiben kannst – ganz ohne Ausrüstung und ohne Stress. Ob Tanzen, Radfahren oder Dehnen in Lernpausen – du wirst Bewegung auf deine eigene Art möglich machen.

CHALLENGES





Welche Ressourcen (Zeit, Geld, geeigneter Ort usw.) brauchst du, um körperlich aktiv zu sein?

Schreibe auf:

- 1. Die Ressourcen, die du bereits hast.
- 2. Die Ressourcen, die du noch brauchst.
- 3. Was dich daran hindert, körperlich aktiv zu sein. Wenn du Geld, Ort oder Zeit aufgeschrieben hast: Gehe zur entsprechenden Unterchallenge bei #2.









Wenn Geld ein Problem ist:

- 1. Recherchiere Möglichkeiten in deiner Nähe, bei denen du kostenlos oder gegen eine sehr geringe Gebühr aktiv sein kannst.
 - Diese Recherche kannst du online machen und/oder mit Freundinnen, Familie oder Kolleginnen sprechen.
 - Frage nach, ob es günstigere Angebote oder kostenlose (Outdoor-)Fitnessbereiche gibt, z. B. über deine Studentenmitgliedschaft oder betriebliche Vereinbarungen (z. B. vergünstigte Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Vereine, Kurse usw.).
 - Werde kreativ und durchsuche deinen Haushalt nach Gegenständen, die du statt teurer Ausrüstung nutzen könntest (z. B. Bücher oder mit Wasser/Sand/Steinen gefüllte Flaschen als Gewichte, Treppen zum Hoch- und Runterlaufen).
- 2. Denke an Aktivitäten, für die du keine zusätzlichen Materialien oder Ressourcen brauchst. Schreibe so viele Möglichkeiten wie möglich auf.
- 3. Wähle eine deiner drei Favoriten aus und mache diese Aktivität mindestens 4 Mal in den nächsten 10 Tagen. Oder mache jeden Tag für die nächsten 10 Tage einen 20-minütigen Spaziergang. Bitte einen Freundin, dich zu begleiten, wenn dir das hilft, deinen Plan einzuhalten.





Wenn ein geeigneter Ort ein Problem ist:

- 1. Versuche, einen passenden Platz in deiner Umgebung zu finden zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz.
 - Diese Recherche kannst du online und/oder mit Freundinnen, Familie oder Kolleginnen machen.
 - Vergiss nicht, auch die Möglichkeiten für körperliche Aktivität während des Pendelns (zur Arbeit oder Schule) zu bedenken.
- 2. Wie körperlich aktiv bist du während deines Tages in der Schule oder bei der Arbeit und zu Hause? Schreibe alle deine Mikrodosen an Bewegung auf, die du während deines Tages in der Schule, bei der Arbeit und zu Hause machst (alles zählt, was nicht ständiges Sitzen oder Liegen ist).
- 3. Wahrscheinlich kannst du nicht den ganzen Tag aktiv sein, aber du könntest etwas Bewegung in deinen Alltag integrieren.

Zum Beispiel: Spaziergänge während Besprechungen oder Pausen mit Kolleg*innen, Mitschüler*innen oder Freund*innen, Treppen statt Aufzug benutzen, Auf einem Gymnastikball arbeiten oder im Stehen, YouTube-Übungen zu Hause machen

Versuche, deinem Tag mindestens 3 Mikrodosen Bewegung hinzuzufügen – für die nächsten 10 Tage.





Wenn Zeit ein Problem ist:

1. Vielleicht ist es am besten, einige weniger wichtige Aktivitäten zu streichen. Weniger ist mehr.

Erstelle einen Wochenplan, in dem du alle Aktivitäten einträgst, die du machst (Schule, Studium, Arbeit, Hobbys, soziales Leben, Bildschirmzeit auf Handy/Laptop/TV, Lesezeit usw.) mit der jeweiligen Zeit sowie deine Schlafzeiten.

2. Markiere anschließend im Plan Zeiten, in denen du körperlich aktiv sein könntest.

Wenn es keine freien Zeitfenster an deinen Tagen gibt, überlege, ob du andere Aktivitäten verkürzen oder auslassen kannst (z. B. Bildschirmzeit) oder wo du eine Aktivität durch körperliche Aktivität ersetzen könntest (z. B. zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit/Schule fahren oder Einkäufe mit dem Rad erledigen). Schreibe alles in deinen Plan.

3. Erstelle einen konkreten, spezifischen Plan, wann du welche Art von körperlicher Aktivität machen wirst.

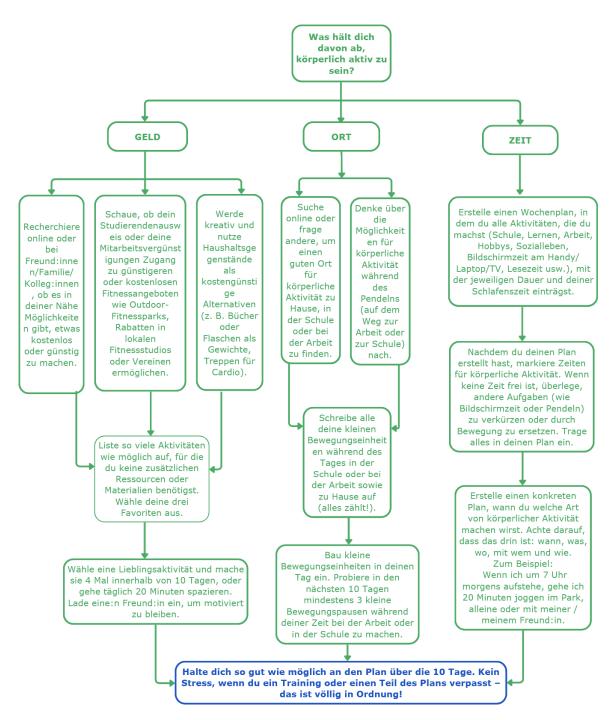
Achte darauf, das Wann, Was, Wo, Mit Wem und Wie zu nennen.

Zum Beispiel: Wenn ich am Freitag von der Arbeit nach Hause komme, ziehe ich meine Laufschuhe an und gehe alleine im Park nebenan 3 Kilometer laufen.

Halte dich so gut wie möglich an den Plan für die nächsten 10 Tage. Kein Stress, wenn du mal ein Training oder einen Teil des Plans verpasst - alles hilft!







"Du brauchst keine teure Ausrüstung oder perfekte Bedingungen. Die Wissenschaft zeigt, dass Beständigkeit, Kreativität und das Nutzen dessen, was du hast, ausreichen, um deinen Körper zu bewegen, dein Gehirn zu stärken und dich gut zu fühlen."



