



FIT IM ALLTAG – Mein Bewegungsplan



	TAGESFORM	KRAFT ÜBUNG: 1. 2. 3.	KOORDINATION	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER
MONTAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREITAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SONNTAG		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Der Bewegungsplan ist Bestandteil der Broschüre „Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze“.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



 **FIT IM ALLTAG – Mein Bewegungsplan****Empfehlungen:**

- Alle Übungen bewusst und konzentriert durchführen. (besonders die Kraftübungen)
- Dreimal pro Woche drei verschiedene Kraftübungen (S. 8- 10) durchführen.
- Koordinations- und Beweglichkeitsübungen (S. 11 – 14) in Alltagssituationen integrieren.
- Für die Ausdauer (S. 15): Fünfmal pro Woche dreißig Minuten mit zügiger Geschwindigkeit spazieren gehen.

Hinweise zum Ausfüllen der Rückseite:

- Tagesform: Ich fühle mich sehr wohl 😊, wohl 😐, nicht so wohl ☹️. Sie können die Gesichter entsprechend ergänzen.
- Bei Kraft- und Koordinationsübungen je nach Schwierigkeitsstufe: Bronze **B**, Silber **S**, Gold **G** eintragen.
- Einen Haken ✓ wenn die Übungen zur Beweglichkeit und Koordination mindestens je zweimal am Tag bewusst in den Alltag integriert wurden.
- Mit einem wasserlöslichen Stift kann die Markierung auf dem Plan nach einer Woche abgewischt und neu begonnen werden.

WOCHENCHECK:

Sind am Ende der Woche alle Kreise ausgefüllt?

Sie haben einen bewegten Alltag gestaltet und viel für Ihre Gesundheit getan! Weiter so!