

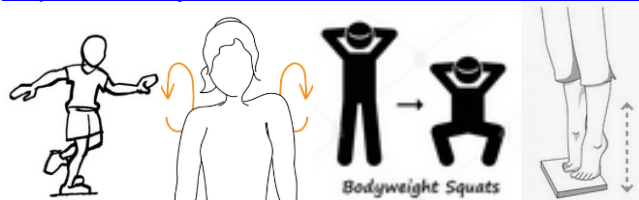


## Aktiver Alltag trotz Home-Office oder Home-Schooling

Während der Corona-Krise verändert sich unser Alltag. Auf einmal fällt der tägliche Arbeitsweg weg, kein Treppensteigen mehr, kein Gang zur Mensa oder ins nächste Restaurant am Mittag, kein Schulweg für Kinder und Jugendliche, keine Pausen mit Spielkameraden, kein Gang zum nächsten Einkaufszentrum für ältere Erwachsene und auch keine Treffen zum Kaffee oder zum Turnen mit Freunden. Es ist bedeutend schwieriger, die Empfehlungen des Bundes und der Welt Gesundheitsorganisation zur Alltagsaktivität zu erreichen. Diese liegen für Erwachsene bei **30 Minuten pro Tag**. Für **Kinder soll es deutlich mehr sein**. Umso wichtiger ist es, dass wir uns trotzdem oder gerade deshalb oft zwischendurch bewegen und unseren Körper auch aktiv trainieren.

### Aktiver Start in den Tag

- Dreh jeden Morgen vor oder nach dem Frühstück eine Runde im Quartier. Vielleicht kannst du das «Zmorgebrotli» jeweils direkt frisch vom Beck holen.
- Starte den Tag mit einem kurzen Morgen Work-Out.  
Ideen dazu:
  - o [Yoga für Anfänger](#)
  - o [Beweglichkeits- und Dehnübungen](#)
  - o [Gleichgewichtsübungen](#)
  - o [Beweglichkeit und Stretching](#)
- Such dir zwei Übungen aus, welche du jeweils beim Zähneputzen ausführst.  
Ideen dazu:
  - o [https://www.youtube.com/watch?v=bv\\_P8rD4iyA](https://www.youtube.com/watch?v=bv_P8rD4iyA)
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=5FV1px2jigY&t=0s>



- Frühstücke im Stehen, falls du sonst tagsüber eine sitzende Tätigkeit ausübst.
- Schüttele deine Bettdecke jeden Morgen mindestens 10 x gut aus. Nutze diese Alltagsaktivität für etwas mehr Armbewegung.

### Aktive Bewegungspausen

- Fixiere Zeiten für kurze Pausen.
  - o Setze dir einen Timer für 90 Minuten.
  - o Mach immer zur vollen Stunde eine Bewegungspause. Verschiedene Ideen dazu findest du [hier](#).



- Kaffeepause im Stehen oder mit mehr Bewegung.

*Hinweis: Kinder sollten deutlich häufiger Bewegungspausen einlegen als Erwachsene!*

## **Tägliche Aktivitäten intensivieren**

- Nutze den Gang zum Briefkasten um gerade noch eine etwas grössere Runde zu drehen.
- Geh zu Fuss oder mit dem Fahrrad einkaufen
- Nutze Telefonate um frische Luft zu schnappen und dir die Füsse zu vertreten.
- Tägliche Aktivitäten jeweils mit Ritualen und Bewegungen kombinieren.
  - o Beispielsweise die Tagesschau (oder andere Sendungen) immer im Stehen und sogar auf einer instabilen Unterlage stehend schauen.
  - o Vor dem Wischen etwas für die Beweglichkeit machen  
[https://www.youtube.com/watch?v=GG5k-D\\_1srQ](https://www.youtube.com/watch?v=GG5k-D_1srQ)
  - o Bewusst mit der «falschen» Hand putzen
- Inaktive Wartezeiten beim Kochen, Telefonieren, Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ... nutzen um Bewegung einzubauen:
  - o Zehen wippen
  - o Stehen auf einem Bein
  - o Schultern oder Arme kreisen
  - o Kniebeugen machen
- Kombination Wort und Bewegung: Immer wenn du ein bestimmtes Wort hörst oder sagst dieselbe Bewegung ausführen:  
Beispiel: *Wetter* -> 2 x *Hampelmann*; *Corona* -> 3 x *Kniebeuge*
- Einen Text im Stehen lesen (auch mal auf einem Bein).
- Setz dich auf eine instabile Unterlage (z.B. eine Bettflasche auf dem Stuhl).
- Nutze die Treppe anstelle des Lifts!
  - o Jede Einkaufstasche einzeln hochtragen
  - o Gehe immer 2 Schritte hoch und einen zurück
  - o Geh rückwärts oder seitwärts hoch/runter
  - o Nimm so viele Tritte auf einmal wie möglich
  - o Drück dich explosiv aus den Oberschenkeln oder Waden hoch
  - o Hüpfbeidbeinig hoch ...