

Mein Bewegungs-Check für den Alltag

Kleine Bestandsaufnahme. Kein Test.

Bewegung beginnt nicht erst mit einem Trainingsplan. Dieses Blatt hilft dir, kurz zu schauen, wo Bewegung in deinem Alltag bereits vorkommt - und wo ein kleiner, realistischer Schritt gut passen könnte.

1 Wie fühlt sich Bewegung gerade an?

Energie	niedrig	☐	☐	☐	☐	☐	hoch
Kraft	wenig	☐	☐	☐	☐	☐	viel
Beweglichkeit	eingeschränkt	☐	☐	☐	☐	☐	frei
Bewegung im Alltag	selten	☐	☐	☐	☐	☐	häufig

2 Wo steckt in meinem Tag schon Bewegung?

- **Wege** Welche Wege gehe oder fahre ich sowieso - zu Fuß, mit dem Rad, über Treppen?
- **Übergänge** Wo stehe ich ohnehin auf, wechsle Räume oder habe kurze Wartezeiten?
- **Alltagskraft** Wo trage, hebe, schiebe oder stehe ich regelmäßig auf?

3 Was würde mir im Alltag guttun?

Mehr davon möchte ich:

Weniger Druck möchte ich bei:

Dieses Arbeitsblatt ist eine Reflexionshilfe und kein medizinischer oder sportdiagnostischer Test.



BEWEGEN & STÄRKEN

Mein nächster sinnvoller Schritt

Nicht mehr. Sondern passender.

Wähle nur eine Idee, die realistisch wirkt. Ein guter Plan muss nicht groß sein - er muss in deinen echten Tag passen.

1 Welches Bewegungsfenster passt gerade?

☐ **10 Minuten**

Hier passt eine kleine, vollständige Einheit.

☐ **2-3 Minuten**

Hier passt eine kurze Bewegungspause.

☐ **Keine Extra-Zeit**

Ich verbinde Bewegung mit etwas, das sowieso passiert.

2 Meine erste Wenn-dann-Idee

Wenn ich _____
dann _____

3 Was möchte ich diese Woche ausprobieren?

Eine Bewegung, die ich gern wiederholen möchte:

Ein Alltagssignal, das mich an Bewegung erinnern kann:

Mein Plan für einen chaotischen Tag:

4 Was darf bewusst klein bleiben?

Du musst nicht jeden Tag gleich viel schaffen. Eine kleinere Variante, eine Pause oder ein anderer Zeitpunkt kann genau die passende Lösung sein.

Wenn du einen geführten Einstieg möchtest

„7 Tage in Bewegung“ führt dich mit kurzen Einheiten, leichteren Varianten und Alltagsankern durch eine ganze Woche. Du findest das Workbook im Bereich MORGENWÄRTS · Bewegen & Stärken.

Mit viel Leben vor dir.

