

## Mehr Bewegung in den Alltag bringen

Du nimmst dir jedes Jahr vor, mehr Sport zu machen, schaffst es aber nicht, dich nach der Arbeit oder am Wochenende aufzuraffen? Du findest immer wieder gute Ausreden, warum es gerade jetzt nicht geht? Dann hole dir einen Motivations-schub, mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen. Es erwartet dich eine gesunde Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Spaß. Auch Sportmuffel sind willkommen!

### Kursthemen

- Wie viel Bewegung muss denn sein?
- Persönliche Vorteile von ausreichend Bewegung
  - Sich körperlich fit fühlen und mit Leichtigkeit bewegen können
  - Sich geistig fit fühlen und gut konzentrieren können
  - Sich ausgeglichen fühlen durch Abbau von Stresshormonen
  - Mit sich und seinem Aussehen zufrieden sein
- Die wichtigsten Sport- und Bewegungsmöglichkeiten mit ihren jeweiligen Vorteilen
- Einfluss von Licht und frischer Luft auf das Wohlbefinden und die Gesundheit
- Tipps für Einsteiger, damit sich keiner überlastet oder den Spaß an der Bewegung verliert
- Praxisteil: Übungen für zu Hause und für den Arbeitsalltag inklusive 7-Minuten-Power-Programm
- Tipps für den Umgang mit dem inneren Schweinehund