

# SPORT SNACK IDEEN FÜR DEN START

Kleine Bewegungshäppchen - große Wirkung! Diese kurzen Übungen kannst du ganz leicht in deinen Tag einbauen:

## 1. Auf dem Weg zur Arbeit oder beim Wechsel der Etage:

Nimm die Treppe statt den Aufzug und jogge sie hinauf, wenn du kannst! Oder geh zügig 1-2 Stockwerke hoch - das bringt sofort dein Herz in Schwung.

## 2. Während du auf dein Essen wartest:

Im Intervall: 30 Sek. Hampelmänner → 30 Sek. Liegestütze → Wiederholen  
Ideal während dein Essen in der Mikrowelle warm wird!

## 3. Mini-Break im Homeoffice:

Burpees → Lege die Hände auf Stuhllehne, gehe einen großen Schritt zurück, mache einen Liegestütz, gehe einen Schritt nach vorn und in die Hocke, strecke die Arme nach oben → Wiederholen!

oder 2 Minuten Stuhl-Squats

Setz dich langsam auf einen Stuhl und steh kontrolliert wieder auf → Wiederholen!

## 4. Kaffee-Pausen Cardio

Während der Kaffee durchläuft: marschiere oder jogge auf der Stelle. Nimm die Arme mit, bring deinen Kreislauf in Schwung.

Alternativ: ein paar Squats oder Armkreisen

## 5. Zumba während der Mittagspause

YouTube oder Playlist an, Lieblingssong auswählen und tanzen!

Ideal, um Stress abzubauen und Energie zu tanken.