

**@DOMINIKZEIS**

**SPORTINTEGRATION  
IN DEN ALLTAG**





**40 STUNDEN WOCHE?**

**HAUSHALT? FAMILIE?**

**KEINE ZEIT FÜR SPORT?**

**MIT SMARTEN TIPPS**

# **DURCHSTARTEN**

**In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger auf deinen Motor – deinen Körper zu achten!**

**Die Welt hat sich gewandelt – wir arbeiten mittlerweile 40 oder mehr Stunden in der Woche.**

**Im Bürojob haben wir nun viel mehr Kontaktmöglichkeiten wie früher. Egal ob Smartphone, Telefon, Messenger, Email usw.**

**Wir werden immer gestresster!**

**Zuhause wartet der Haushalt und die Familie auf uns.**

**Aber für einen Ausgleich fehlt die Zeit...**

**Dies hat ab jetzt ein Ende!**



# **WIE WIRKT SICH DIESE TÄGLICHE BELASTUNG AUF MEINEN KÖRPER AUS?**

**Chronischer Stress führt auf Dauer zur  
Erschöpfung**

**→ Höheres Risiko für Schlaganfall und  
Herzinfarkt**

**→ Fehlende Konzentration bis hin zu  
psychischen Folgen**

**ÖLE JETZT DEINEN MOTOR OHNE ZEITAUFWAND**

# **WAS KANNST DU JETZT TUN?**

**Du erhältst hier mögliche Wege, wie du ohne großen Zeitaufwand einen Ausgleich in Form von Sport in deinen Alltag integrieren kannst.**

**STARTE – JETZT!**



# ZÄHNEPUTZEN

**DAS ZÄHNEPUTZEN IST EIN  
GEEIGNETER MOMENT UM  
KLEINERE ÜBUNGEN  
AUSZUFÜHREN.**

**HIERBEI KANNST DU  
FOLGENDES AUSFÜHREN:**

- KNIEBEUGEN**
- WANDSITZEN**
- AUSFALLSCHRITTE**
- UVM.**

**ORDNUNG IM HAUSHALT  
KANN AUCH SPASS UND  
SPORT BEDEUTEN.**

**LEGE DIR GUTE MUSIK  
AUF DIE OHREN UND  
WISCHE MIT GEKONNTEN  
TANZEINLAGEN LOS –  
SOWOHL MIT DEM  
STAUBSAUGER, ALS  
AUCH MIT DEM WISCHER**

**HAUSHALT**





**EINKAUF**

**DAS  
FRÜHSTÜCKSBROTCHEN  
BEIM BÄCKER, DER WEG  
ZUM MITTAGESSEN –  
VERSUCHE WENN ES  
ZEITLICH UND ÖRTLICH  
MÖGLICH IST, AUF DAS  
AUTO ZU VERZICHTEN.**

**KURZE LAUFEINHEITEN  
SIND EFFEKTIV!**

**SOWOHL AN DER AMPEL  
ALS AUCH IM  
WARTEZIMMER –  
WARTEZEITEN KÖNNEN  
EFFEKTIV GENUTZT  
WERDEN!  
ISOMETRISCHE  
ÜBUNGEN (MUSKELN  
ANSPANNEN)  
UNTERSTÜTZEN DICH  
DABEL.**

**WARTEZEITEN  
NUTZEN**





# **ROUTINEN**

**PLANE DEINEN TAG UND  
DEINE WORKOUTS IM  
KALENDER.  
SO WERDEN SIE ZUR  
ROUTINE UND DU WIRST  
EFFIZIENTER BEI DEINEM  
TRAINING UND DER  
ZEITPLANUNG.  
AUSSERDEM IST EINE  
MORGENROUTINE ZU  
EMPFEHLEN.**

**WENN MÖGLICH  
VERSUCHE AUCH AUF  
DEM ARBEITSWEG AUF  
FAHRRAD ODER GEHEN  
UMZUSTEIGEN.**

**HIERBEI UNTERSTÜTZT  
DU NICHT NUR DICH  
SELBST, SONDERN AUCH  
DIE UMWELT.**

**ARBEITSWEG**



The image shows the word "PAUSEN" spelled out with large, light-colored wooden letters on a dark, textured wooden surface. The letter 'P' is highlighted with a pink outline. The letters are arranged vertically from top to bottom: P, A, U, S, E, N.

**PAUSEN**

**VERSUCHE AUCH MAL  
„NEIN“ ZUR KANTINE ZU  
SAGEN UND GEHE EIN  
PAAR MINUTEN IN  
DEINER MITTAGSPAUSE.**

**HIERBEI KANNST DU DIR  
ZUSÄTZLICH ETWAS  
GESUNDES ZUM ESSEN  
BESORGEN.**

**NUTZE DIE ZEIT AUF DER  
COUCH UND VOR DEM  
FERNSEHER EFFEKTIV!**

**DU KANNST BEREITS IN  
WENIGER ALS 10  
MINUTEN EIN  
VOLLWERTIGES  
WORKOUT AUSFÜHREN.**



# SCHRITZÄHLER



**VERWENDE  
FITNESSTRACKER!  
SOWOHL DEIN  
SMARTPHONE ALS AUCH  
EINE SMARTWATCH  
KEINE DEINE SCHRITTE  
AUFZEICHNEN.  
TAGESZIELE GEBEN DIR  
HIER DIE NÖTIGE  
MOTIVATION UM NOCH  
EINMAL ZU LAUFEN.**

**VERNETZE DICH!  
GEMEINSAM IM TEAM  
MACHT SPORT UMSO  
MEHR SPASS.**

**FORDERE DEINE FREUNDE  
HERAUS!  
VEREINBARE FESTE  
TRAININGSZEITEN!  
ZUSAMMEN SEID IHR  
SCHNELLER UND BESSER!**



**FREUNDE**

# MAGAZINE



**HOL DIR DIE NÖTIGE  
MOTIVATION AUS  
MAGAZINEN UND  
ZEITSCHRIFTEN.**

**FINDE HIER NEUE  
TRAININGSMETHODEN  
ODER ANREGUNGEN.**

**INSTAGRAM**



**HOMEPAGE**



**@DOMINIKZEIS**

**DOMINIKZEIS.DE**

