



Nugget

7.000 Schritte nebenbei

Worum gehts?

Du brauchst keinen festen Sporttermin, um auf **7.000 Schritte** zu kommen. Du sammelst sie nebenbei: in Wartezeiten, auf kurzen Umwegen und in kleinen Extraschritten. Kein Plan, nur Gewohnheiten, die immer passen.

So machst du es:

- **Schritte zählen:** Entweder immer Handy mitnehmen in der Hosentasche (nicht in Rucksack/Tasche) oder günstigen Fitness-Tracker/Uhr/Ring nutzen (bequemer, genauer).
- **Wartezeiten gehen:** Bahnverspätung, Mikrowelle, Downloads, Kaffeemaschine – gehen statt scrollen.
- **Stufenpflicht:** Jede Treppe nehmen. Fahrstuhl nur, wenn es gar nicht anders geht.
- **Umweg-Regel:** Immer den längeren Weg wählen: Parkplatz weiter weg, Toilette eine Etage höher, Briefkasten über den großen Bogen.
- **Telefonate im Gehen:** Ohrstöpsel rein, loslaufen – Wohnung, Gang, Hof, Treppenhaus.
- **Kleine Trage-Mengen:** Einkäufe/Waschkorb in zwei Gängen tragen, statt alles auf einmal.
- **Zähneputzen-Runde:** Beim Putzen auf der Stelle gehen oder Wohnungsschleife drehen.
- **Werbe-/Pausen-Schritte:** Serienpause, Kochtopf köchelt, 2 Minuten marschieren.
- **Eine Station früher:** Eine Haltestelle vorher aussteigen oder 10 Minuten früher aus dem Bus/Auto raus und den Rest laufen.
- **Sichtbar machen:** Schrittzähler-Widget aufs Handy. Jedes Mal, wenn du ohnehin aufs Handy schaust, kurz prüfen und – wenn unter Tagesziel – eine 2-Minuten-Runde dranhängen.
- **Abends Lücke schließen:** Fehlen noch 500–1.000? Wohnungsschleifen + Treppe hoch/runter, bis der Zähler passt.

Warum es wirkt:

Viele **kleine Wege** summieren sich verlässlich – sie kosten kaum Zusatzzeit, weil sie an Routinen hängen, die du ohnehin hast. **Treppe, Umweg und Telefon-Gehen** erhöhen deine Alltagsbewegung und halten den Kreislauf wach, ohne dich auszupowern. Das **Widget** erinnert dich ohne festen Termin, die **2-Minuten-Runden** füllen Lücken sofort.

So werden 7.000 Schritte zur **Nebenwirkung** deines Tages – nicht zur Aufgabe, die ständig verschoben wird.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

7.000 Schritte nebenbei

Worum gehts?

Schritte sammeln, einfach durch kleine Alltagswege:

*Wartezeit
Umweg
ohne Aufwand*

☐

Wartezeiten
gehen

- Du nutzt ohnehin tote Minuten und füllst sie mit Schritten statt Scrollen.

☐

Telefonate im
Gehen

- Gespräche binden den Kopf, die Schritte fallen „gratis“ an.

☐

Umweg-
Regel

- Kleine Extra-Wege summieren sich, ohne dass du zusätzliche Zeitblöcke brauchst.

JETZT: 2-Minuten-Runde gehen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤2 Min ·



niedrig ·



überall



Nugget

7.000 Schritte nebenbei

Worum gehts?

Du brauchst keinen festen Sporttermin, um auf **7.000 Schritte** zu kommen. Du sammelst sie nebenbei: in Wartezeiten, auf kurzen Umwegen und in kleinen Extraschritten. Kein Plan, nur Gewohnheiten, die immer passen.

So machst du es:

- **Schritte zählen:** Entweder immer Handy mitnehmen in der Hosentasche (nicht in Rucksack/Tasche) oder günstigen Fitness-Tracker/Uhr/Ring nutzen (bequemer, genauer).
- **Wartezeiten gehen:** Bahnverspätung, Mikrowelle, Downloads, Kaffeemaschine – gehen statt scrollen.
- **Stufspflicht:** Jede Treppe nehmen. Fahrstuhl nur, wenn es gar nicht anders geht.
- **Umweg-Regel:** Immer den längeren Weg wählen: Parkplatz weiter weg, Toilette eine Etage höher, Briefkasten über den großen Bogen.
- **Telefonate im Gehen:** Ohrstöpsel rein, loslaufen – Wohnung, Gang, Hof, Treppenhaus.
- **Kleine Trage-Mengen:** Einkäufe/Waschkorb in zwei Gängen tragen, statt alles auf einmal.
- **Zähneputzen-Runde:** Beim Putzen auf der Stelle gehen oder Wohnungsschleife drehen.
- **Werbe-/Pausen-Schritte:** Serienpause, Kochtopf köchelt, 2 Minuten marschieren.
- **Eine Station früher:** Eine Haltestelle vorher aussteigen oder 10 Minuten früher aus dem Bus/Auto raus und den Rest laufen.
- **Sichtbar machen:** Schrittzähler-Widget aufs Handy. Jedes Mal, wenn du ohnehin aufs Handy schaust, kurz prüfen und – wenn unter Tagesziel – eine 2-Minuten-Runde dranhängen.
- **Abends Lücke schließen:** Fehlen noch 500–1.000? Wohnungsschleifen + Treppe hoch/runter, bis der Zähler passt.

Warum es wirkt:

Viele **kleine Wege** summieren sich verlässlich – sie kosten kaum Zusatzzeit, weil sie an Routinen hängen, die du ohnehin hast. **Treppe, Umweg und Telefon-Gehen** erhöhen deine Alltagsbewegung und halten den Kreislauf wach, ohne dich auszupowern. Das **Widget** erinnert dich ohne festen Termin, die **2-Minuten-Runden** füllen Lücken sofort.

So werden 7.000 Schritte zur **Nebenwirkung** deines Tages – nicht zur Aufgabe, die ständig verschoben wird.



JETZT-BOX

7.000 Schritte nebenbei

Datum: _____

Worum gehts?

Schritte sammeln, einfach durch kleine Alltagswege:

Wartezeit

Umweg

ohne Aufwand

☐ Wartezeiten gehen

- Du nutzt ohnehin tote Minuten und füllst sie mit Schritten statt Scrollen.

☐ Telefonate im Gehen

- Gespräche binden den Kopf, die Schritte fallen „gratis“ an.

☐ Umweg-Regel

- Kleine Extra-Wege summieren sich, ohne dass du zusätzliche Zeitblöcke brauchst.

JETZT: 2-Minuten-Runde gehen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤ 2 Min · niedrig · überall