



# 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:** Bahnhörsäitung, 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:** Ohrhörer rein, loslaufen – Wohnung, Gang, Hof, Treppenhaus.
- **Kleine Trage-Mengen:** Einkäufe/Waschkorb in zwei Gängen tragen, statt alles auf einmal.
- **Zähmputzen-Runde:** Beim Putzen auf der Stelle gehen oder Wohnungsschleife drehen.
- **Werbe-/Pausen-Schritte:** Serienpause, Kochtopf kochelt, 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 Tagessziel – 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

Datum: \_\_\_\_\_

#### Worum gehts?

Schritte sammeln, einfach durch kleine Alltagswege:

#### So macht du es:

- **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