



Nugget

Der 3×3-Minuten-Sport

Worum gehts?

Bewegung muss nicht lang sein, nur **regelmäßig**. Mit drei kurzen Einheiten à **3 Minuten** verteilst du Schwung über den Tag – morgens, irgendwann zwischendurch, abends. Neun Minuten gesamt, kein Drama.

Du nutzt das, was du schon hast: deinen Körper, deine Wohnung, deine Treppe.

So machst du es:

Stell dir drei Handy-Timer auf Zeiten, die meistens passen (zum Beispiel 7:30, 13:30, 19:30). Wenn der Timer klingelt, **sofort starten** – kein Nachdenken.

- **Block A (morgens, 3 Min):** 60 s zügig gehen in der Wohnung oder vor der Tür, 20 Kniebeugen, 30 s Armkreisen, 30 s Wadenheben, restliche Zeit locker marschieren.
- **Block B (tagsüber, 3 Min):** Treppenrunde: 90 s rauf/runter, 30 s Wand-Liegestütze, 30 s Stand-Ruderzug (Ellbogen nach hinten ziehen), 30 s tief atmen im Stehen.
- **Block C (abends, 3 Min):** 60 s zügig gehen, 20 Sekunden Unterarmstütz (Plank), 30 s Hüftbeuger-Dehnung je Seite, restliche Zeit locker gehen.
- **Zu anstrengend?** Mach die Liegestütze an der Wand und halte den Plank auf den Knien. Zu leicht? Erhöhe das Tempo oder hänge freiwillig weitere 3 Minuten dran.
- **Sichtbar machen:** Hänge einen kleinen Kalender an die Tür und setze pro erledigten Block ein X. Drei X = Tagesziel geschafft.

Warum es wirkt:

Neun Minuten sind **unter deiner Widerstandsgrenze** – anfangen fällt leicht. Die kurzen Impulse heben Puls und Stimmung, lösen Trägheit und wecken Muskeln, ohne dich auszuknocken. Treppe, Kniebeugen, Wand-Liegestütze und Plank kräftigen Beine, Rumpf und Oberkörper. Gleichzeitig steigt deine **NEAT** (Non-Exercise Activity Thermogenesis = Alltagsbewegung), die über Wochen mehr bewirkt als seltene Heldentaten. Die **Timer** ersetzen Willenskraft durch Routine, das **Kalender-X** liefert ein sichtbares „Geschafft!“.

Ergebnis: mehr Energie, weniger Trägheit – in drei kleinen Portionen, jeden Tag.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Der 3×3-Minuten-Sport

Worum gehts?

Dreimal am Tag 3 Minuten kurz bewegen:

*kurz
täglich
sichtbar*

☐

Morgens
3 Minuten

- Gehen und Kniebeugen wecken Kreislauf, Arme mobilisieren Schultern – du kommst in Schwung.

☐

Mittags
3 Minuten

- Treppe und Wand-Liegestütze liefern schnelle Schritte und Oberkörperarbeit ohne Umziehen.

☐

Abends
3 Minuten

- Plank und Hüftbeuger-Dehnung stabilisieren den Rumpf und lösen Sitz-Verspannungen.

JETZT: Drei Handy-Timer setzen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤9 Min ·



niedrig ·



überall



Nugget

Der 3x3-Minuten-Sport

Worum gehts?

Bewegung muss nicht lang sein, nur **regelmäßig**. Mit drei kurzen Einheiten à **3 Minuten** verteilst du Schwung über den Tag – morgens, irgendwann zwischendurch, abends. Neun Minuten gesamt, kein Drama.

Du nutzt das, was du schon hast: deinen Körper, deine Wohnung, deine Treppe.

So machst du es:

Stell dir drei Handy-Timer auf Zeiten, die meistens passen (zum Beispiel 7:30, 13:30, 19:30). Wenn der Timer klingelt, **sofort starten** – kein Nachdenken.

- **Block A (morgens, 3 Min):** 60 s zügig gehen in der Wohnung oder vor der Tür, 20 Kniebeugen, 30 s Armkreisen, 30 s Wadenheben, restliche Zeit locker marschieren.
- **Block B (tagsüber, 3 Min):** Trepprunde: 90 s rauf/runter, 30 s Wand-Liegestütze, 30 s Stand-Ruderzug (Ellbogen nach hinten ziehen), 30 s tief atmen im Stehen.
- **Block C (abends, 3 Min):** 60 s zügig gehen, 20 Sekunden Unterarmstütz (Plank), 30 s Hüftbeuger-Dehnung je Seite, restliche Zeit locker gehen.
- **Zu anstrengend?** Mach die Liegestütze an der Wand und halte den Plank auf den Knien. Zu leicht? Erhöhe das Tempo oder hänge freiwillig weitere 3 Minuten dran.
- **Sichtbar machen:** Hänge einen kleinen Kalender an die Tür und setze pro erledigten Block ein X. Drei X = Tagesziel geschafft.

Warum es wirkt:

Neun Minuten sind **unter deiner Widerstandsgrenze** – anfangen fällt leicht. Die kurzen Impulse heben Puls und Stimmung, lösen Trägheit und wecken Muskeln, ohne dich auszuknocken. Treppe, Kniebeugen, Wand-Liegestütze und Plank kräftigen Beine, Rumpf und Oberkörper. Gleichzeitig steigt deine **NEAT** (Non-Exercise Activity Thermogenesis = Alltagsbewegung), die über Wochen mehr bewirkt als seltene Heldentaten. Die **Timer** ersetzen Willenskraft durch Routine, das **Kalender-X** liefert ein sichtbares „Geschafft!“.

Ergebnis: mehr Energie, weniger Trägheit – in drei kleinen Portionen, jeden Tag.



JETZT-BOX

Der 3x3-Minuten-Sport

Datum: _____

Worum gehts?

Dreimal am Tag 3 Minuten kurz bewegen:

kurz

täglich

sichtbar

☐ Morgens
3 Minuten

- Gehen und Kniebeugen wecken Kreislauf, Arme mobilisieren Schultern – du kommst in Schwung.

☐ Mittags
3 Minuten

- Treppe und Wand-Liegestütze liefern schnelle Schritte und Oberkörperarbeit ohne Umziehen.

☐ Abends
3 Minuten

- Plank und Hüftbeuger-Dehnung stabilisieren den Rumpf und lösen Sitz-Verspannungen.

JETZT: Drei Handy-Timer setzen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤9 Min ·  niedrig ·  überall