



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Bewegungs-Quickie

Worum geht's?

Aktiv werden auf niedrigster Stufe:

Kreislauf

Kraft

Schritte

☐

Steh auf
und geh

- 30 Sek. im Raum gehen.
- Kreislauf & Kopf an.

☐

30-Sekunden-
Sport

- Kniebeugen/Plank 30 Sek.
- Spürbare Aktivierung, null Aufwand.

☐

Geh-
Gespräch

- Nächstes Telefonat im Gehen führen.
- Schritte sammeln, klarer denken.

JETZT: 100 Schritte sofort

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤3 Min ·



niedrig ·



überall