



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