



Nugget

Der 5-Minuten-Sport

Worum gehts?

Bewegung starten heißt: **klein, klar, täglich**. Du wechselst nur zwischen **zwei einfachen Tagen** – **Tag A = 5 Minuten Gehen**, **Tag B = 5 Minuten Zuhause-Übungen**. So gibt es keine Diskussion im Kopf, nur den nächsten Mini-Schritt.

So machst du es:

Wähle eine **feste Uhrzeit** und stell dir einen täglichen Wecker dafür. Richte dein **Tür-Start-Ritual**: Schuhe bereit, Timer am Handy auf 5:00, Wasser sichtbar. Wecker klingelt → **Schuhe an, Timer starten, los**.

Tag A – Gehen (5 Minuten): 2,5 Minuten zügig vor, 2,5 Minuten zurück.

Tag B – Zuhause-Zirkel (5 Minuten):

1. **Leichte Kniebeugen – 40 Sekunden**, dann **20 Sekunden** locker atmen.
2. **Liegestütze – 40 Sekunden** (an Wand oder Tischkante), **20 Sekunden** atmen.
3. **Unterarmstütz – 20–30 Sekunden** (Knie am Boden erlaubt), **30–40 Sekunden atmen**.
4. Mach die drei Übungen in dieser Reihenfolge, bis die **5 Minuten** vorbei sind.
5. **Regel**: Nach 5 Minuten darfst du **stoppen** (zählt als Erfolg). Fühlt es sich gut an, häng **freiwillig 2–5 Minuten** dran.
6. **Sichtbar machen**: Hänge neben die Tür einen **Mini-Kalender** oder deine **JETZT-BOX**. Jeden Tag ein **großes X**. Markiere **A** oder **B** klein dazu.
Ziel: Kette nicht reißen lassen.

Warum es wirkt:

Feste Zeit + Tür-Start-Ritual nehmen dir Entscheidungen ab: Du startest, ohne zu verhandeln. **Fünf Minuten** liegen unter deiner **Widerstandsgrenze** – leicht zu beginnen, spürbar im Körper. Der **Wechsel A/B** hält es frisch: draußen bekommst du Luft und Rhythmus, drinnen stärkst du Beine, Rumpf und Oberkörper. Das erhöht deine **Alltagsbewegung** (NEAT), die über Wochen mehr bringt als seltene Intensiv-Anfälle. Zusätzlich baust du allmählich Grundkraft auf – ohne Überforderung. Das **sichtbare X** liefert täglich ein klares „Geschafft!“ und macht Fortschritt greifbar.

So wird Bewegung zur **freundlichen Gewohnheit**: heute fünf Minuten, morgen wieder.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Der 5-Minuten-Sport

Worum gehts?

Täglich 5 Minuten bewegen – im Wechsel:

*einfach
dranbleiben
sichtbar*

☐

Fünf Minuten
gehen

- Kurz raus bringt Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung ohne Umziehen.

☐

Grundübungen zu
Hause machen

- Kniebeugen, Liegestütze und Plank stärken Beine, Oberkörper und Rumpf – leise und ohne Geräte.

☐

Jeden Tag
markieren

- Das tägliche Abhaken macht Fortschritt sichtbar und hält die Kette am Laufen.

JETZT: mit A oder B starten und danach ein X am Kalender setzen.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤5 Min·



niedrig ·



Zu Hause



Nugget

Der 5-Minuten-Sport

Worum gehts?

Bewegung starten heißt: **klein, klar, täglich**. Du wechselst nur zwischen **zwei einfachen Tagen** – **Tag A = 5 Minuten Gehen**, **Tag B = 5 Minuten Zuhause-Übungen**. So gibt es keine Diskussion im Kopf, nur den nächsten Mini-Schritt.

So machst du es:

Wähle eine **feste Uhrzeit** und stell dir einen täglichen Wecker dafür. Richte dein **Tür-Start-Ritual**: Schuhe bereit, Timer am Handy auf 5:00, Wasser sichtbar. Wecker klingelt → **Schuhe an, Timer starten, los**.

Tag A – Gehen (5 Minuten): 2,5 Minuten zügig vor, 2,5 Minuten zurück.

Tag B – Zuhause-Zirkel (5 Minuten):

1. **Leichte Kniebeugen** – **40 Sekunden** (an Wand oder Tischkante), **20 Sekunden** locker atmen.
2. **Liegestütze** – **40 Sekunden** (an Wand oder Boden erlaubt), **30–40 Sekunden** atmen.
3. **Unterarmstütz** – **20–30 Sekunden** (Knie am Boden erlaubt), **30–40 Sekunden** atmen.
4. Mach die drei Übungen in dieser Reihenfolge, bis die **5 Minuten** vorbei sind.
5. **Regel:** Nach 5 Minuten darfst du **stoppen** (zählt als Erfolg). Fühlt es sich gut an, häng **freiwillig 2–5 Minuten** dran.
6. **Sichtbar machen:** Hänge neben die Tür einen **Mini-Kalender** oder deine **JETZT-BOX**. Jeden Tag ein **großes X**. Markiere **A** oder **B** klein dazu.
Ziel: Kette nicht reißen lassen.

Warum es wirkt:

Feste Zeit + Tür-Start-Ritual nehmen dir Entscheidungen ab: Du startest, ohne zu verhandeln. **Fünf Minuten** liegen unter deiner **Widerstandsgrenze** – leicht zu beginnen, spürbar im Körper. Der **Wechsel A/B** hält es frisch: draußen bekommst du Luft und Rhythmus, drinnen stärkst du Beine, Rumpf und Oberkörper. Das erhöht deine **Alltagsbewegung** (NEAT), die über Wochen mehr bringt als seltene Intensiv-Anfälle. Zusätzlich baust du allmählich Grundkraft auf – ohne Überforderung. Das **sichtbare X** liefert täglich ein klares „Geschafft!“ und macht Fortschritt greifbar.

So wird Bewegung zur **freundlichen Gewohnheit**: heute fünf Minuten, morgen wieder.



JETZT-BOX

Der 5-Minuten-Sport

Datum: _____

Worum gehts?

Täglich 5 Minuten bewegen – im Wechsel:

*einfach
dranbleiben
sichtbar*

☐ Fünf Minuten gehen

- Kurz raus bringt Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung ohne Umziehen.

☐ Grundübungen zu Hause machen

- Kniebeugen, Liegestütze und Plank stärken Beine, Oberkörper und Rumpf – leise und ohne Geräte.

☐ Jeden Tag markieren

- Das tägliche Abhaken macht Fortschritt sichtbar und hält die Kette am Laufen.

JETZT: mit A oder B starten und danach ein X am Kalender setzen.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤5 Min ·  niedrig ·  Zu Hause