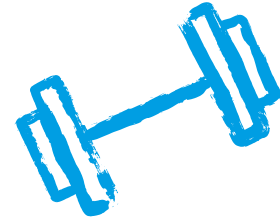


FIT DURCH DIE AUSBILDUNG



Keep moving everyday

Bisschen joggen und zweimal die Woche ins Fitnessstudio, fertig! Das ist eine, aber nicht die einzige Lösung, um richtig fit zu bleiben. Schon ein paar kleine Veränderungen in deinem Alltag führen zu einem aktiveren Lebensstil. Damit kannst du viele Pluspunkte für deine Fitness sammeln, denn jede Bewegung zählt.

Hier findest du Tipps und Tricks, die dir dabei helfen, dein tägliches Bewegungslevel hochzuschrauben:

- **Kurzstreckenlauf:** Ersetze kurze Wege mit dem Auto oder den Öffis durch Fahrrad, Skateboard oder Kick-Roller. So kommst du aktiviert und oft sogar schneller ans Ziel!
- **Eine Station zu Fuß:** Du hast doch mal einen längeren Weg vor dir? Dann parke dein Auto etwas weiter von deinem Ziel entfernt oder steige eine Station früher aus. Dadurch sammelst du ganz einfach ein paar Bewegungsminuten und kannst kurz abschalten.
- **Dein Fitnessstudio ist überall:** Ein paar Dips oder Liegestütze an der Bank der Bushaltestelle, ein paar Klimmzüge an der Stange auf dem Spielplatz gehen immer.
- **Zusammen geht's am besten:** Motiviere auch andere Azubis mitzumachen. Ihr könnt euch gegenseitig pushen oder sogar gegeneinander antreten.
- **Aktive Pause:** Mit einem Mini-Workout oder einer Mobilisationseinheit in der Mittagspause startest du frisch in die zweite Tageshälfte. Schlag es auch den anderen Mitarbeitenden vor und wechselt euch mit der Vorbereitung ab, dadurch macht ihr jeden Tag etwas Neues. Dir fehlen die Ideen? Die findest du bei den Challenges in der #missionmacherapp. So wird euch sicher nicht langweilig.

- **Treppenlauf:** „Treppen steigen? Viel zu anstrengend!“ Vergiss nicht, beim Treppensteigen ist das Booty-Workout inklusive, am besten nimmst du direkt zwei Stufen. Geht schneller und wirkt.



Power in Serie

Eine neue Folge deiner Lieblingsserie ist gerade rausgekommen und du möchtest sofort anfangen? Warum immer faul auf dem Sofa liegen? Nutze die Zeit für Kraft- oder Koordinationsübungen. Egal ob auf einem Bein hüpfen, gegenläufiges Armkreisen oder ein Seitstütz. Alle Übungen helfen dir, dich im Alltag flexibler zu bewegen. Falls du vom Hüpfen nicht genug bekommst, probiere es doch auch mal beim Kochen oder beim Abwaschen.

Dein Wochenplaner

Versuche, die Aktivitäten Schritt für Schritt in deinen Alltag einzubauen, und probiere, kleine Routinen zu entwickeln. Mit der Zeit wirst du dich fitter und ausgeglichener fühlen, obwohl du gar nicht so viel anders machst. Damit es dir anfangs etwas leichter fällt, daran zu denken und die Ideen umzusetzen, kannst du die

folgende Checkliste nutzen oder dir die Punkte direkt in der App im Tagesablauf notieren. Nimm dir fürs Erste vor, jeden Tag ein Kreuzchen zu setzen, und steigere dich langsam! Oder miss dich mit deinen Freundinnen und Freunden. Wer von euch hat am Ende der Woche die meisten Kreuze?

Heute ...	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
... bin ich einen Weg mit Fahrrad, Skateboard oder Roller gefahren.							
... bin ich absichtlich früher ausgestiegen und zu Fuß gegangen.							
... habe ich Sport an öffentlichen Gegenständen gemacht.							
... habe ich meine Mittagspause aktiv gestaltet.							
... habe ich die Treppe genommen.							
... habe ich Zusatzübungen gemacht.							