

Checkliste

Mach dich fit

Sport ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Du wirst schnell merken, dass du besser schläfst, glücklicher bist und deine Konzentration beim Lernen steigerst. Überwinde deinen inneren Schweinehund und bring mehr Schwung in deine täglichen Routinen.

Schon geht es los: Wie kannst du mehr Fitness in deinen Alltag einbauen? Nutze jede Gelegenheit, dich fitter zu machen.

Hier ein paar Beispiele:

- Benutze immer die Treppe.
- Steh auf und beweg dich beim Lernen.
- Lass das Auto stehen und steig aufs Rad.
- Mach einen Spaziergang in der Mittagspause oder nach langen Lernphasen.
- Steig in der Straßenbahn 2 Stationen vorher aus.
- Geh zu Fuß einkaufen.

Wie hältst du dich sonst fit?

Tipp: Mit täglicher Fitness kräftigst du deine Muskeln und Verspannungen verschwinden wie von selbst.



Lust auf etwas Neues?

Entdecke Trendsportarten, die du bisher noch nie ausprobiert hast!

- **Hula-Hoop – lass deine Hüften kreisen**

Das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen ist up to date und ein richtiger Kardiobooster für alle Fitness-Fans. So machst du eine gute Figur und verbrennst 300 bis 600 Kalorien pro Stunde. Dazu macht es jede Menge Spaß und du kannst immer und überall trainieren!

- **Rope Skipping – finde deinen Rhythmus**

Rope Skipping erhöht die Ausdauer, verbessert die Koordination und steigert deine allgemeine Fitness. Das kommt dir bei anderen Sportarten wie Boxen, Akrobatik oder Ballsport zugute. Egal ob zu hause oder unterwegs, schnapp dir dein Seil und tue dir und deinem Körper etwas Gutes.

- **Spikeball – großes Fun-Potenzial**

Das Miniformat einer actiongeladenen Mischung aus Volleyball und Squash macht riesigen Spaß. Du brauchst dazu 3 weitere Mitspieler, um 2 gegen 2 zu spielen. Du teilst dir mit deinen Mitspielern das Spielfeld. 3 oder weniger Ballberührungen pro Angriff sind erlaubt und der Ball wird über das Trampolin in der Mitte geschmettert. Ob zwischen den Vorlesungen oder als Belohnung nach einer Prüfung, den Stress wirst du schnell vergessen.

Ohne Wasser läuft nichts

Dein Körper verliert beim Sport über den Schweiß Flüssigkeit, die du durch mineralhaltiges Wasser oder stark verdünnte Fruchtsaftchorlen ausgleichst. Hiermit bist du bestens ausgestattet und du brauchst keine speziellen Sportgetränke on top.

Trink-Tipps beim Sport

Nimmst du genügend Flüssigkeit zu dir, wenn du Sport treibst? Diese Tipps helfen dir dabei:

- Trink schon 1–2 Stunden vor dem Training etwa 0,5 l Flüssigkeit ohne Kohlensäure.
- Versorge deinen Körper nach dem Training mit 1–2 Getränken.
- Trainierst du länger als 1 Stunde? Dann trink in kleinen Mengen mindestens 0,5 l pro Stunde.
- Achte auch darauf, dass du bei Hitze ausreichend trinkst.

Die perfekte Routine

Egal ob eine wichtige Prüfung ansteht oder du einen anstrengenden Tag hinter dir hast: Pausen zur Erholung und Regeneration sind wichtig und notwendig. Warum also nicht mal abschalten mit einer Runde Fahrradfahren oder einer Laufrunde mit Freunden? Hast du deinen Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, lernst du effizienter und arbeitest konzentrierter.