

# MAI-TAGESIMPULSE

|       |                                                                                                     |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | Checke Balkon/Sitzplatz/Garten nach Stolperfallen (Türschwellen, Treppenstufen)                     | SP   |
| 2/3   | <i>Lege bequeme Laufschuhe und eine leichte Jacke sichtbar bereit.</i>                              | SC   |
| 4     | Mach diese Woche etwas bewusst kleiner, damit du überhaupt anfängst.                                | MT   |
| 5     | Geh heute 10 Minuten raus, ohne Tempo- oder Schrittziel.                                            | BE   |
| 6     | Aktiviere den Beckenboden 3x sanft aktivieren und wieder loslassen?                                 | BeBo |
| 7     | Iss regelmässig Grünes und Frisches zu einer Mahlzeit dazu.                                         | ER   |
| 8     | Schau auf deiner nächsten Runde bewusst nach möglichen Stolperfallen auf dem Weg.                   | SP   |
| 9/10  | <i>Such dir eine schöne kurze Runde für die nächsten Wochen. Vorbei an blühenden Wiesen/Gärten.</i> | SC   |
| 11    | Wähle diese Woche eine Sache, die du in deinem Tempo erledigst.                                     | MT   |
| 12    | Geh heute so langsam, dass dein Atem ruhig bleibt und nimm deine Umgebung bewusst wahr.             | BE   |
| 13    | Achte heute beim Aufstehen vom Stuhl darauf, den Beckenboden kurz mitzunehmen.                      | BeBo |
| 14    | Mach dir einen frühlingsleichten Teller mit grünen Spargeln, Kartoffeln und einer Proteinquelle.    | ER   |
| 15    | Mach heute den Flamingo rechts und links (Einbeinstand). Wie lange steht dein Flamingo?             | SP   |
| 16/17 | <i>Mach ein Picknick an einem schönen Plätzli mit Aussicht.</i>                                     | SC   |
| 18    | Streiche diese Woche unnötige Ansprüche an dich selbst.                                             | MT   |
| 19    | Verlängere deine Mai-Runde um ein paar Minuten.                                                     | BE   |
| 20    | Mach mal wieder Strichli für jeden Toilettengang. Mehr als 8 pro Tag sollten es nicht sein.         | BeBo |
| 21    | Achte auf gute, magere Eiweissquellen (Poulet, Fisch, Hüttenkäse, Magerquark, Feta, 1/4fett-Käse).  | ER   |
| 22    | Gehe im Kreis (Richtung wechseln), seitwärts und rückwärts.                                         | SP   |
| 23/24 | <i>Mach einen Menu-Plan für die nächste Woche. Proteinreich, leicht und frisch!</i>                 | SC   |
| 25    | Schreibe in den Planer, welches Tempo und welche Ansprüche für dich stimmen.                        | MT   |
| 26    | Plane für diese Woche eine ruhige Pilates-Einheit ein.                                              | BE   |
| 27    | Beobachte beim Gehen, ob Beckenboden, Bauch und Haltung locker zusammenarbeiten.                    | BeBo |
| 28    | Geniess die einheimischen Erdbeeren (reich an Vitamin C, Folsäure, Kalium, Magnesium und Eisen)     | ER   |
| 29    | Checke Balkon/Sitzplatz nach Stolperfallen (Türschwellen, Treppenstufen)                            | SP   |
| 30/31 | <i>Schau zurück: Welche kleine Gewohnheit hat dir im Mai gutgetan?</i>                              | SC   |
|       |                                                                                                     |      |
|       |                                                                                                     |      |
|       | MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC:Selfcare   |      |