

# DEIN LONGEVITY BEWEGUNGS-FAHRPLAN

Deine Basis – der Ort, an dem alles beginnt

Bevor wir über Training sprechen, braucht dein Körper etwas anderes: Rhythmus. Wiederholung. Verlässliche Signale. Diese Basis gilt für jeden – unabhängig davon, wo du gerade stehst.

## 1. NEAT – deine Alltagsbewegung

Bewegung beginnt nicht im Training.

Sie beginnt in deinem Alltag.

- Schritte sammeln
- Wege bewusst gehen
- stehen statt sitzen
- kleine Bewegungen zwischendurch

### Dein Ziel:

\_\_\_\_\_ Schritte pro Tag  
(Orientierung: 7.000–10.000)

## 2. Bewusste Bewegungseinheit

Zusätzlich zu deinem Alltag setzt du einen gezielten Impuls. Nicht maximal. Sondern bewusst.

- 10–20 Minuten Spaziergang
- leichte Mobilisation
- ruhige Aktivierung
- Atmung + Bewegung

### Dein Feld für diese Woche:

Was passt für mich? \_\_\_\_\_

# DEIN LONGEVITY BEWEGUNGS-FAHRPLAN

## 3. Wöchentliche Struktur

Jetzt bauen wir darauf auf:

- Zone 2: \_\_\_\_\_ x pro Woche
- Kraft: \_\_\_\_\_ x pro Woche

## 4. Optional (nur wenn du stabil bist)

- Intervalle / intensivere Reize

## Dein Fokus für diese Woche

Was ist dein nächster, sinnvoller Schritt?

## Zum Mitnehmen

Du brauchst keinen perfekten Plan.

Du brauchst Signale, die dein Körper versteht –  
und wiederholt.

Viel Freude und Vitalität für dich, Anne