

Herzlich Willkommen  
zum Vortrag der  
Österreichischen  
Gesundheitskasse!

# Keep Moving!

## Tägliche Bewegungsroutine für JederMANN

### INHALT:

- Muskelkraft ist eine wahre Superkraft
- Kräftigung ganz einfach – immer und überall mit dem eigenen Körpergewicht
- Wie gelingt die Routine?  
Was ist der entscheidende Faktor?
- Praktische Tipps für den Alltag



# Wer bin ich?

## Andreas Stöckl, BEd

Sportlehrer

Staatl. geprüfter Instruktor  
für Krafttraining & Haltungsprävention

Dipl. Mentaltrainer

Alle Bildrechte: Andreas Stöckl

# Die Muskelkraft ist eine wahre Superkraft





## Die Muskelkraft ist eine wahre Superkraft

- Muskulatur ist das Fundament des Körpers
- Praktische Vorteile für den Körper
- Was passiert mit der Muskulatur im Laufe meines Lebens? „**Use it – or lose it!**“
- Positive Auswirkungen auf das Leben

# Kräftigung ganz einfach

## Immer und überall mit dem eigenen Körpergewicht





## Kräftigung ganz einfach Immer und überall mit dem eigenen Körpergewicht

- Man braucht eigentlich „nichts“!  
Nur sich & seinen Körper ...
- Was ist zu beachten?
- Mehr ist nicht immer gleich mehr!
- Seien Sie „geduldig“ mit sich selbst!

# Wie gelingt die Routine? Was ist der entscheidende Faktor?







## Wie gelingt die Routine? Was ist der entscheidende Faktor?

- Freude
- Regelmäßigkeit
- Kein Vergleich mit anderen
- „Dein Wille ist begrenzt,  
deine Inspiration ist unerschöpflich!“

# Praktische Tipps für den Alltag





## Praktische Tipps für den Alltag

- Trainieren Sie den ganzen Körper
- Anfängerinnen & Anfänger: Weniger ist mehr
- Musik und Locations, die gut tun
- Unterschied berufliche Tätigkeit?

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos zur Männergesundheit sowie das Video zum  
Nachsehen finden Sie auf der ÖGK-Homepage:

[www.gesundheitskasse.at/maennersache](http://www.gesundheitskasse.at/maennersache)