

Bewegung für erholsamen Schlaf

Dein Wochenplan



Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Schlafqualität verbessern, das Einschlafen erleichtern und die Schlafdauer positiv beeinflussen. Allerdings spielt das „Wann“ und „Wie“ eine entscheidende Rolle:

- **Moderate Bewegung** (z. B. Spaziergänge, Yoga, leichtes Krafttraining) fördert die Entspannung und kann bis kurz vor dem Schlafengehen durchgeführt werden.
- **Intensives Training** (z. B. HIIT, schweres Krafttraining) kann durch eine erhöhte Herzfrequenz und Stresshormone den Schlaf verzögern – idealerweise mindestens 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen beenden.

Dein interaktiver Wochenplan

Dieser Plan hilft dir, Bewegung gezielt in deinen Alltag zu integrieren und eine Routine zu entwickeln, die deinen Schlaf unterstützt. Trage ein, welche Bewegung du ausprobierst, wie lange du sie machst und wie du dich danach fühlst.

Wochentag	Art der Bewegung (z. B. Yoga, Spaziergang)	Dauer (Min)	Uhrzeit	Wie fühle ich mich danach?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Tipps für besseren Schlaf durch Bewegung

- Teste verschiedene Aktivitäten, um herauszufinden, was dir guttut.
- Plane feste Zeiten für deine Bewegung, um eine Routine zu entwickeln.
- Achte darauf, späte intensive Workouts zu vermeiden, falls du dadurch schlechter schläfst.
- Kombiniere Bewegung mit Entspannungstechniken (z. B. Dehnen, Meditation), um den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.
- Achte auf deine Bedürfnisse – Bewegung sollte dich nicht zusätzlich stressen, sondern entspannen.

Nutze diese Woche, um herauszufinden, welche Bewegungsgewohnheiten dir helfen, besser zu schlafen.