

City Challenge – Trimm Dich durch Esslingen!

Nachdem nun die Prüfungen (zumindest die schriftlichen in Präsenz) vorbei sind und die Hausarbeitenphase ansteht wird es Zeit mal wieder vom Schreibtisch aufzustehen. Doch was tun? Statt Tipps oder Infos haben wir heute eine Aufgabe für dich. Trimm dich durch Esslingen, challenge deine City und sei dabei noch nachhaltig unterwegs! Doch wie?



Photo by Bruno Nascimento on Unsplash

Parkour oder Plogging?



Du möchtest deine Schritte zählen und dabei etwas erreichen? Die TK bietet eine [Fitness-App](#) mit vielen verschiedenen Funktionen und Challenges. Schau sie dir doch mal an.

Und jetzt... los!!

Wir haben für dich eine Tour durch Esslingen geplant, die Move-Ideen enthält und dir eine abwechslungsreiche Stunde Schreibtischpause bietet. Du brauchst dafür Sportschuhe und Sportkleidung, eine Trinkflasche und Musik, falls du möchtest. Wenn du ungern allein unterwegs bist, nimmst du dir deine Mitbewohner*Innen oder Freund*Innen mit und um nebenbei zu „ploggen“, benötigst du einen kleinen Müllbeutel und einen guten Gartenhandschuh. Alle weiteren

„Parkour“ ist ein Sporttrend, der Streetsport und Fortbewegungstrend zugleich ist. Denn du springst, läufst und balancierst durch deine Stadt und lernst sie von einer anderen Seite kennen. [Hier](#) kannst du mehr darüber erfahren. Perfekt verknüpfen lässt sich Parkour mit Plogging. Noch nie gehört? – Der schwedische Trendsport ist inzwischen weltweit verbreitet und bedeutet, während dem Joggen oder Spazieren gehen, den herumliegenden Müll aufzusammeln. [Hier](#) erhältst du mehr Infos dazu.

Infos und einen Laufplan findest du [hier](#) oder im [Studiblog](#). Nach dieser Tour bist du ca. 3,45 km und 98 Höhenmeter gelaufen.

Viel Spaß dabei!



Nice to Know

2000 Kilokalorien sollte jeder wöchentlich in Bewegung umsetzen – unabhängig von Geschlecht, Lebensalter, vorherigem Lebensstil und anderen Risikofaktoren. Sport ist dafür nicht unbedingt nötig. Kombiniert du täglich einen aktiven Lebensstil (Treppen statt Aufzug, kurze Strecken zu Fuß gehen statt mit dem Auto fahren usw.) mit einer halben Stunde zügigem Gehen, kannst du dieses Ziel erreichen.

Quellen:

https://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/1_00_beweg.pdf

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"

