
 10 Tage Neustart – Tag 1

10 Tage sanft neu starten 

Dein kostenloser Guide ab 50

Dieser Guide ist für Menschen gedacht, die spüren,  
dass sie etwas verändern möchten – aber ohne Druck,  
ohne Perfektion und ohne Fitness-Zwang.

In den nächsten 10 Tagen bekommst du kleine,  
machbare Impulse für mehr Bewegung,  
mehr Energie und mehr Vertrauen in deinen Körper.

Sanft. Ehrlich. Schritt für Schritt.


### **Tag 1 – Ankommen**

Ankommen. Wahrnehmen. Beginnen.

Willkommen 

Schön, dass du hier bist. Mit diesem kleinen 10-Tage-Weg hast du dir selbst  
etwas Gutes geschenkt. Nicht mehr Leistung. Nicht mehr Druck. Sondern  
mehr Aufmerksamkeit für dich.

Heute geht es nicht darum, viel zu machen. Heute geht es darum,  
anzukommen.

 Warum du heute hier bist

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 1

Vielleicht möchtest du:

wieder mehr in Bewegung kommen

dich wohler fühlen

etwas für deine Gesundheit tun

dich selbst nicht mehr vergessen

Egal, was dein Grund ist: Er ist richtig.

Du musst niemandem etwas beweisen. Du gehst diesen Weg für dich.

## Kleine Übung: Dein Warum finden

Nimm dir jetzt 2 Minuten Zeit. Atme ruhig ein und aus.

Beantworte dir innerlich diese Frage:

> Warum möchte ich mir diese 10 Tage schenken?

Vielleicht ist deine Antwort:

„Ich will mich wieder besser fühlen.“

„Ich möchte beweglicher bleiben.“

„Ich will mir selbst mehr Aufmerksamkeit schenken.“

Alles ist erlaubt.

## Mini-Bewegung für heute

Heute reicht ganz wenig:

 Geh 5–10 Minuten spazieren.

Nicht schnell. Nicht weit. Nicht perfekt.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 1

Nur bewusst.

Spüre:

deine Schritte

deine Atmung

die Luft

deine Umgebung

Wenn du magst, nimm deine Stöcke mit. Wenn nicht, ist es auch gut.

## Ermutigung für dich

Vielleicht denkst du: „Das ist ja kaum etwas...“


Doch genau hier beginnt Veränderung.

Nicht mit Druck. Sondern mit Freundlichkeit.

Jeder kleine Schritt zählt.

## Dein kleiner Tagesmoment

Wenn du magst, notiere dir heute:

 Was hat sich gut angefühlt?

Zum Beispiel:

die frische Luft


mein ruhiger Atem

ein Lächeln unterwegs

mein Mut anzufangen


Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 1

 Dein Abschluss für heute

Du hast Tag 1 geschafft.

Nicht mit Leistung. Sondern mit Achtsamkeit.

Darauf darfst du stolz sein 

Morgen gehen wir gemeinsam einen kleinen Schritt weiter.

> Erinnerung: Du musst nichts perfekt machen. Du darfst einfach du sein.

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 2

 **Tag 2 – Kleine Bewegung im Alltag**

 Guten Morgen

Schön, dass du heute wieder da bist 


Du hast dir gestern Zeit für dich genommen – das ist nicht selbstverständlich.

Heute geht es um etwas ganz Wichtiges: kleine Rituale, die dir helfen, dranzubleiben – ohne Stress.

 Warum Rituale so wertvoll sind

Viele denken: „Ich brauche viel Motivation.“

Meine Erfahrung ist anders:

 Wir brauchen keine Motivation.

 Wir brauchen einfache Gewohnheiten.

Etwas Kleines.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 2

Etwas Machbares.

Etwas, das in dein Leben passt.

## Deine Mini-Übung heute

Nimm dir kurz Zeit und beantworte für dich:

Wann passt Bewegung am besten in meinen Tag?

Zum Beispiel:  morgens nach dem Aufstehen

 nach dem Mittagessen

 abends zum Abschalten

Es gibt kein Richtig oder Falsch.


Dein Rhythmus zählt 

## Deine sanfte Bewegung heute

Heute reicht:

 10–15 Minuten locker gehen

 ohne Ziel

 ohne App

 ohne Vergleich

Einfach nur: gehen – atmen – ankommen.


Wenn du magst, nimm deine Stöcke dazu.

Wenn nicht: auch gut.

Ich habe gelernt:

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 2

 Mein persönlicher Tipp

Lieber jeden Tag ein bisschen  
als einmal viel und dann aufhören.

Kleine Schritte bringen dich weiter 

 Mini-Motivation für dich

Du baust gerade etwas Neues auf: eine liebevolle Beziehung zu deinem Körper.

Das braucht Zeit.

Und Geduld.

Und Freundlichkeit.

Du bist auf einem guten Weg 


 Abschluss für heute

Für heute reicht das völlig.

Atme einmal tief durch.

Sei stolz auf dich.

Morgen geht es weiter – Schritt für Schritt.


 Ohne Eile. Ohne Zwang.

 **Tag 3 – Vertrauen in dich selbst**

 Guten Morgen

Fit & Mobil ab 50


## 10 Tage Neustart – Tag 3

Schön, dass du wieder da bist 

Drei Tage hast du dir jetzt schon Zeit für dich genommen.

Das ist nicht wenig.

Das ist ein echtes Zeichen von Stärke.

 Heute geht es um etwas Wichtiges

Viele Menschen zweifeln an sich:

„Bin ich fit genug?“

„Schaffe ich das wirklich?“

„Halte ich das durch?“

Meine ehrliche Antwort:

 Ja.

 Auf deine Art.

 In deinem Tempo.

 Kleine Übung für dein Vertrauen

Nimm dir ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 3

✓ du warst draußen

Fit & Mobil ab 50


## 10 Tage Neustart – Tag 3

✓ du bist ein Stück gegangen

✓ du hast bewusster geatmet

✓ du hast dir Zeit genommen


Egal wie klein es war:

Es zählt 

 Deine Bewegung heute

Heute darfst du ein kleines bisschen stolz sein:

 15–20 Minuten locker gehen

 gerne mit Stöcken

 mit ruhigem Atem

Nicht schneller.

Nicht länger.

Nur bewusster.

 **Mein persönlicher Gedanke**

Fit & Mobil ab 50


## 10 Tage Neustart – Tag 3

Ich habe gelernt:

Veränderung passiert nicht laut.

Sie passiert leise.

Tag für Tag.


Und du bist mittendrin 


 Mini-Motivation für dich

Du bist nicht zu alt.

Nicht zu langsam.


Nicht zu spät.

Du bist genau richtig– jetzt 


 Abschluss für heute


Leg heute bewusst eine Hand auf dein Herz.

Sag dir innerlich:


 Ich tue mir gut.

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 3

 Ich bin auf meinem Weg.

Und das reicht.

 Für morgen


Morgen bauen wir deine kleine Routine weiter aus 

 **Tag 4 – Dranbleiben leicht machen**

 Guten Morgen

Schön, dass du heute wieder da bist 

Du bist jetzt schon vier Tage dabei.

Das zeigt: Du meinst es ernst – aber auf deine ruhige Art 

 Heute geht es um das Dranbleiben


Viele starten motiviert –


Und hören nach ein paar Tagen wieder auf.

Nicht, weil sie faul sind.


Sondern weil sie sich zu viel vornehmen.

Mein Weg ist ein anderer:

 Weniger vornehmen.

 Mehr genießen.

Fit & Mobil ab 50


 10 Tage Neustart – Tag 4

 Deine kleine Routine

Ab heute bauen wir etwas Einfaches auf:

Wähle eine feste Zeit für deine Bewegung:

Zum Beispiel:  morgens nach dem Frühstück

 mittags eine kleine Runde

 abends zum Abschalten

Nicht perfekt.

Nur regelmäßig.


 Deine Bewegung heute

Heute reicht:

 15–20 Minuten locker gehen

 im Wohlfühltempo


 mit ruhigem Atem

Wenn du mal keine Lust hast: 5 Minuten reichen auch 

Oft kommt der Rest von allein.

 Mein persönlicher Tipp


Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 4

Ich sage mir oft:

„Ich gehe nur kurz raus.“

Fast immer bleibe ich länger 

Trick dein Gehirn liebevoll aus 

 Mini-Motivation für dich

Routine heißt nicht: Zwang.

Routine heißt: Ich kümmere mich um mich.

Und das darf sich gut anfühlen 

 Abschluss für heute

Heute hast du

 10 Tage Neustart – Tag 5

 **Tag 5 – Es darf leicht bleiben**


Vielleicht merkst du: Die erste Motivation ist nicht mehr so stark wie am Anfang.

Das ist normal.

Bewegung wird nicht durch Motivation stabil – sondern durch kleine Gewohnheiten.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 5

 Heute geht es um:

✓ Regelmäßigkeit statt Intensität

✓ 10–15 Minuten reichen

✓ Kein „Alles oder nichts“

✓ Auch 5 Minuten zählen

 Deine Aufgabe heute

Mach heute bewusst:

- einen kurzen Spaziergang

Oder

- 10 Minuten sanfte Bewegung zuhause

Wichtig:

Nicht schneller.

Nicht länger.

Nicht besser.

Sondern: einfach machen.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 5

### Mini-Impuls

Wenn du einmal keine Lust hast, frage dich:

 „Was wäre die kleinste Bewegung, die ich heute machen kann?“

Oft reicht schon ein kleiner Anfang.

### Abschluss Satz für Tag 5

Dranbleiben heißt nicht perfekt sein.

Dranbleiben heißt: wieder anfangen.

Tag 5 ist wichtig, weil hier viele abbrechen würden.

Du positionierst dich als:

Realistisch

Ruhig

Verständnisvoll

Ohne Fitness-Druck

Das passt perfekt zu deiner Marke „Fit & Mobil 50+“.

## **Tag 6 – Kleine Gewohnheiten verankern**

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 6

Bewegung wird Teil deines Tages

Bewegung darf nichts Besonderes sein.

Sie darf einfach dazugehören.

Heute geht es nicht um „mehr“.

Sondern um regelmäßig.

Eine kleine Gewohnheit wirkt stärker

Als ein großer Motivationsschub.

### Deine Aufgabe heute

Wähle eine feste Mini-Routine:

✓ jeden Morgen 5–10 Minuten gehen

✓ immer nach dem Mittagessen 5 Minuten bewegen


✓ jeden Abend eine kleine Dehnübung

Wichtig:

Immer zur gleichen Zeit.

Ohne Diskussion.

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 6

 Merksatz für heute

„Ich warte nicht auf Motivation.

Ich baue mir Gewohnheiten.“

 Mini-Reflexion

Wann passt Bewegung am besten in meinen Alltag?

Was könnte meine feste Zeit sein?

### **Tag 7 – Aus Bewegung wird Gewohnheit**

Vielleicht hast du gemerkt:

Die ersten Tage waren neu.

Ungewohnt.

Vielleicht sogar ein wenig anstrengend.

Aber heute, am siebten Tag,

ist etwas anders.

Bewegung fühlt sich nicht mehr wie „Start“ an.

Sondern wie Teil deines Tages.

Fit & Mobil ab 50

🌿 10 Tage Neustart – Tag 7

Und genau hier beginnt Veränderung.

● Impuls

Dranbleiben entsteht nicht durch Motivation.

Sondern durch Wiederholung.

Du musst nicht mehr tun.

Du musst nur weitermachen.

● Mini-Aufgabe heute

Heute gehst du bewusst:

👉 10–20 Minuten

👉 bewusst

👉 ohne Tempo-Ziel

Achte nur auf:

Deinen Atem

Deine Haltung

Deinen Schritt

Kein Vergleichen.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 7

Kein Bewerten.

Nur Wahrnehmen.

### Reflexion

Beantworte dir am Ende:

Was fällt mir heute leichter als an Tag 1?

Was fühlt sich stabiler an?

Wo merke ich erste kleine Veränderungen?


### Abschluss

Gewohnheiten entstehen leise.

Nicht spektakulär.

Aber sie bleiben.

Und genau das zählt.

 Du bist nicht perfekt gestartet.

Aber du bist gestartet.

## Tag 8 – Der größte Fehler beim Neustart ab 50

Viele denken, sie brauchen mehr Motivation, um dranzubleiben.

Aber ehrlich gesagt:

Motivation kommt und geht.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 8

Der größte Fehler ist nicht zu wenig Wille.

Der größte Fehler ist zu groß um zu starten.

Zu schnell.

Zu viel.

Zu streng mit sich selbst.

Der Körper braucht Zeit.

Und Gewohnheiten wachsen langsam.

Der sanfte Weg ist oft der stärkere Weg:

- ✓ kleine Schritte
- ✓ regelmäßig statt perfekt
- ✓ freundlich mit sich selbst bleiben

Ich habe gelernt:


Nicht der perfekte Start zählt.

Sondern dass man bleibt.


Wenn du gerade neu beginnst:

Du musst nichts beweisen.


Ein kleiner Schritt reicht völlig 

 Morgen zeige ich dir, was mir persönlich geholfen hat, wirklich dranzubleiben.

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 9

## Tag 9 – Dranbleiben ohne Druck

 Thema: Warum Aufhören nichts über dich sagt

Manchmal hörst du auf.

Nicht, weil du unfähig bist.

Sondern weil das Leben passiert.

Und weißt du was?

Das ist normal.


Der Fehler ist nicht das Aufhören.

Der Fehler ist zu glauben, es sei vorbei.

Du darfst jederzeit wieder anfangen.

Nicht bei null.

Sondern mit Erfahrung.

 Mini-Impuls

Erfolg entsteht nicht durch Perfektion.

Er entsteht durch Zurückkommen.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 9

Ein Spaziergang.

5 Minuten Bewegung.

Ein bewusster Atemzug.

Und das reicht völlig.

### Mini-Aufgabe für heute

Stell dir eine einfache Frage:

 „Was wäre heute mein kleinster möglicher Schritt?“

Und dann mach genau diesen.

Nicht mehr. Nicht weniger.

### Merksatz des Tages

Nicht perfekt sein.

Nur wieder anfangen.

## Tag 10 – Du bist nicht zu spät. Du bist bereit.

 Thema: Perspektivwechsel

Vielleicht denkst du manchmal:

„Warum habe ich nicht früher angefangen?“

„Warum habe ich so lange gewartet?“

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Tag 10

Aber was, wenn es nicht ums „zu spät“ geht?

Sondern darum, dass jetzt der richtige Moment ist.

Du bist heute bewusster.

Erfahrener.

Klarer in dem, was dir guttut.

Und genau das macht deinen Neustart stärker.

## Mini-Impuls

Ein Start mit 20 ist anders als ein Start mit 50.\*

Mit 20 geht es um Leistung.

Mit 50 geht es um Balance.


Mit 20 will man schneller.

Mit 50 will man nachhaltiger.

Und das ist kein Nachteil.


Das ist Reife.

Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Tag 10

 Mini-Aufgabe für heute

Schreib dir einen Satz auf:

 „Ich beginne jetzt – auf meine Weise.“


Und lies ihn heute mindestens einmal bewusst.

 Merksatz des Tages

Es ist nicht zu spät.

Es ist dein Zeitpunkt.

 **Tag 10 – Dein Neustart gehört dir**

 Abschlussgedanke

Du bist jetzt 10 Tage gegangen.

Vielleicht leise.

Vielleicht unsicher.

Vielleicht mit kleinen Pausen.

Aber du bist gegangen.

Und genau das zählt.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Abschluss

Es ging nie um Tempo.

Nie um Perfektion.

Nie um große Vorsätze.

Es ging darum, wieder anzufangen.

Auf deine Weise.

## Was du in diesen 10 Tagen gelernt hast

Kleine Schritte reichen.

Druck blockiert.

Beständigkeit schlägt Motivation.

Du bist nicht zu spät.

Du darfst jederzeit neu beginnen.

Und vor allem:

Du bist nicht allein.

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Abschluss

### Mini-Reflexion

Frag dich heute:

Was hat sich in diesen 10 Tagen verändert?

Vielleicht nicht dein Körper.

Aber vielleicht deine Haltung.

Und genau da beginnt Veränderung.

### Dein Abschluss-Satz

Ich gehe weiter.

Nicht perfekt.

Aber bewusst.

### **Bleib in Bewegung**

Wenn dir dieser 10-Tage-Neustart gefallen hat,  
dann darf deine Reise hier gerne weitergehen.

Viele Menschen über 50 wünschen sich:

Fit & Mobil ab 50

## 10 Tage Neustart – Abschluss

Wieder mehr Bewegung

Mehr Energie im Alltag

Einen sanften Einstieg ohne Druck

Genau darum geht es bei Fit & Mobil ab 50.

Nicht um Leistung.


Nicht um Perfektion.

Sondern um:

✓ kleine Schritte

✓ Bewegung im eigenen Tempo

✓ dranzubleiben – mit Herz und Leichtigkeit

 Wenn du möchtest, begleite ich dich weiter.

Dort teile ich regelmäßig:

Kleine Bewegungs-Impulse

Motivation für den Alltag

Gedanken rund um Bewegung ab 50

Schritt für Schritt.

Ohne Druck.

 Fit & Mobil ab 50

 10 Tage Neustart – Abschluss

Klaus Lechler

 Fit & Mobil ab 50

In Bewegung bleiben.

Mit Herz und Leichtigkeit.