



Bewegung

Warum ist Bewegung wichtig?

Bewegung stärkt das Herz und ist gut für die Gesundheit.

Bewegung hilft dem Rücken und den Gelenken.

Bewegung schützt vor Schmerzen und Krankheiten.

Wer sich genug bewegt, bleibt auch im Alter fit und selbstständig.

Außerdem macht Bewegung gute Laune!



Wie viel Bewegung brauche ich?

Um gesund zu bleiben solltest du dich eine halbe Stunde am Tag bewegen. Du kannst zum Beispiel spazieren gehen oder Fahrrad fahren.

Bewegung macht mit anderen zusammen mehr Spaß!

Deine Muskeln müssen trainiert und ab und zu gedehnt werden. Dann bleibst du stark und beweglich.

Deshalb solltest du zweimal pro Woche Sport machen. Zum Beispiel bei den Kursen von Special Olympics.

Manchmal ist man zu müde nach der Arbeit.

Dann ist eine Pause auch wichtig.

Am nächsten Tag geht es sicher wieder besser.



Wie bringe ich mehr Bewegung in meinen Alltag?

Auch im Alltag kann man sich mehr bewegen.

Zum Beispiel kannst du:

- Die Treppe gehen und nicht den Fahrstuhl nehmen.
- Eine Station vorher aus der Tram aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.
- In der Pause mit Kollegen einen kleinen Spaziergang machen.
- Am Wochenende mit Familie und Freunden in den Park gehen und Ball oder etwas Anderes spielen.



Merke:

Bewegung ist die beste Medizin.

Täglich 30 Minuten aktiv sein schützt unsere Gesundheit.

Quelle – Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister

Quelle – daher wissen wir das:
Rütten, A. & Pfeifer, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen: FAU. Zugriff am 12.05.2022.
Verfügbar unter: <https://shop.bzga.de/sonderheft-03-nationale-empfehlungen-fuer-bewegung-und-bewegungsfoerd-60640103/>