

ZUR KÖRPERLICHEN FITNESS ZÄHLEN

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Koordination

Suchen Sie sich
einfach etwas aus, was
Ihnen Spaß macht ...



Ausdauersportarten

Aerobic, Aquafitness, (Nordic) Walking, Radfahren, Jogging, Rudern, Schwimmen, Inlineskating, Tanzen, Skilaufen

Spielsportarten

Badminton, Basketball, Tischtennis, Tennis, Volleyball, Golf, Fußball

Andere Sportarten

Klettern, Tauchen, Bogenschießen, Fechten, Judo

Eine Kampagne der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und ihrer Partner:



MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



adipositas
netzwerk
Rheinland-Pfalz

BEWEGUNG MACHT SPASS!



Bewegung tut gut

- Sport stellt die Weichen für einen aktiven Lebensstil.
- Im Kindes- und Jugendalter unterstützt Sport die körperliche, psychische und soziale Entwicklung.
- Die Koordination und Kondition werden verbessert.
- Die körpereigene Abwehr wird gestärkt.
- Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck und Herzinfarkt wird gesenkt.
- Der biologische Alterungsprozess verlangsamt sich.
- Sport schützt gerade im höheren Alter u. a. vor Osteoporose und vermindert das Sturzrisiko.



www.DIE BEWEGUNG.DE

BEWEGUNG IM ALLTAG HÄLT FIT!

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität haben in jedem Alter einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, die Gesundheit und das Wohlbefinden!



Wie wäre es denn ...

- statt mit dem Auto mit dem Rad zur Arbeit zu fahren?
- kleinere Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu erledigen?
- Rolltreppen und Fahrstühle links liegen zu lassen?
- so oft wie möglich die Treppe zu nehmen?
- zwei Stationen eher aus dem Bus zu steigen und zu Fuß nach Hause zu gehen?



TIPPS UND ANREGUNGEN UNTER WWW.DIEBEWEGUNG.DE

Empfehlung

- Bewegen Sie sich täglich.
- Seien Sie mindestens an drei, besser an allen Tagen der Woche insgesamt eine halbe Stunde körperlich aktiv (z. B. 3 x 10 Min.). Atmung und Pulsschlag sollten sich steigern und Sie sollten leicht ins Schwitzen kommen.
- Kinder und Jugendliche sollten mindestens 1 Stunde täglich aktiv sein.
- Körperliche Aktivität hat vor allem dann eine positive Wirkung auf die Gesundheit, wenn sie regelmäßig und dauerhaft ein Bestandteil von Freizeit und Alltag ist.
- Bei Personen, die lange kaum körperlich aktiv waren, haben schon leichte Aktivitäten wie lange Spaziergänge, Radfahren oder mittelschwere Gartenarbeit eine nachweislich positive Wirkung.
- Auch im fortgeschrittenen Alter: Regelmäßiges gezieltes Krafttraining und Gymnastikübungen helfen, die Muskelmasse, die Beweglichkeit und somit die Selbstständigkeit zu erhalten.

Bei 10 Minuten ... verbrauchen Sie etwa ...

Badminton spielen	68 kcal
Joggen	136 kcal
Treppen steigen	96 kcal
Fenster putzen	49 kcal
Radfahren (10 km/h)	52 kcal
Gartenarbeit	37 kcal
Seilspringen	115 kcal
Schwimmen	70 kcal
Gymnastik	39 kcal
Gehen (mittleres Tempo)	38 kcal

Wenn Sie also jeden Tag etwa 20 Minuten zur Arbeit oder zum Einkaufen mit dem Rad fahren, zweimal in der Woche 45 Minuten spazieren gehen und 5 mal am Tag die Treppe nehmen (je eine Minute) - dann verbrauchen Sie bereits rund 1200 kcal zusätzlich. Ist das nix?