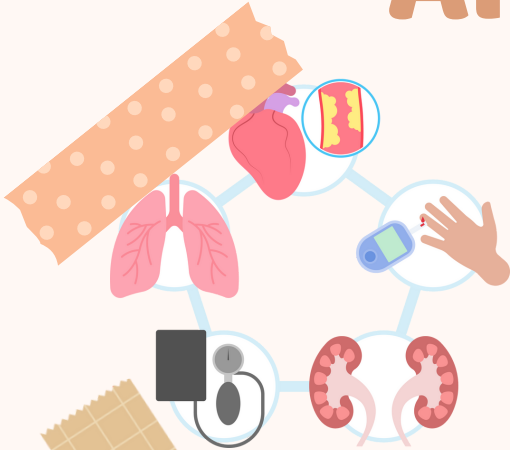
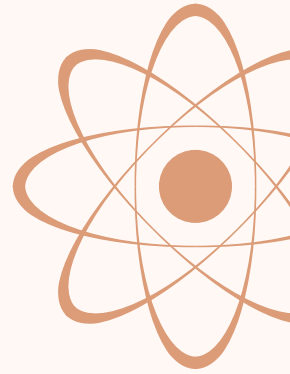


KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



WAS IST KÖRPERLICHE AKTIVITÄT?

BEWEGUNG =
KÖRPER – VERBRAUCHT ENERGI
BEISPIELE: LAUFEN;
FAHRRAD FAHREN; SPAZIEREN;
HAUSARBEIT; ALLTAG –
BEWEGUNG INTEGRIEREN



BEWEGUNG – HILFT:

- GESUNDES
KÖRPERGEWICHT – HALTEN
- PSYCHE / SEELE – FÜHLT
SICH BESSER
- LEBEN – LEICHTER, BESSER
- MUSKELN, KNOCHEN –
STÄRKEN
- KONZENTRATION –
VERBESSERT
- SCHLAF – BESSER

MEHR BEWEGUNG – WIE?

- IN GEMEINDE – PARK, RADWEG –
NUTZEN
- SCHULE, JUGENDGRUPPE –
PROGRAMME
- UNTERSTÜTZUNG – GRUPPEN,
FREUNDE – GEMEINSAM
- PERSÖNLICHE HILFE – Z. B.
TRAINER, COACH

