

KÖRPER BEWEGEN – GESUND BLEIBEN



BEWEGUNG – WICHTIG WARUM?

- FITNESS BESSER
- STRESS WENIG
- KNOCHEN STARK
- BLUTDRUCK OK
- WENIG FETT



NICHT BEWEGEN = KRANK

3 SCHLECHTE DINGE:

SCHLECHTES ESSEN

RAUCHEN

KEINE BEWEGUNG

FOLGE: DIABETES, HERZKRANKHEIT

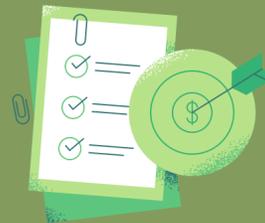


WIE VIEL BEWEGEN?

KINDER: JEDEN TAG 60 MINUTEN (SPIELEN,
SPRINGEN, LAUFEN)

ERWACHSENE: WOCHE 150–300 MINUTEN (GEHEN,
FAHRRAD, SPORT)

ÄLTERE: GLEICH WIE ERWACHSENE + BALANCE + KRAFT



ZIELE = SMART

S = KLAR WAS

M = ZÄHLEN KÖNNEN

A = ICH WILL

R = MACHBAR

T = ZEIT ENDE



WASSER TRINKEN

VOR SPORT

BEIM SPORT

NACH SPORT

WICHTIG: WASSER = ENERGIE ZURÜCK