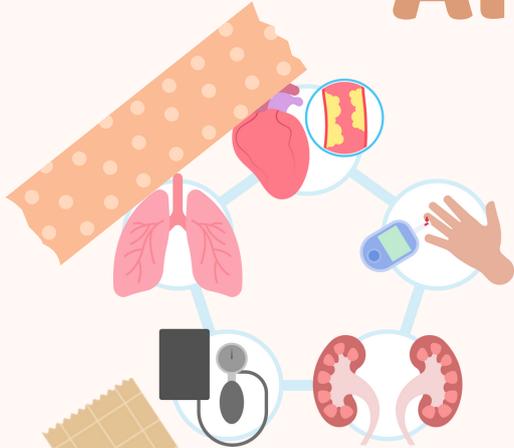
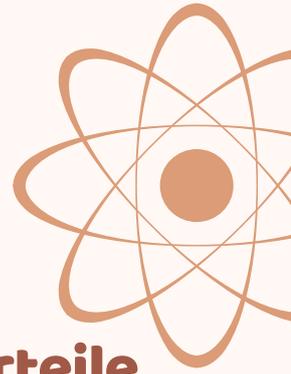




KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Was sind die Vorteile sich körperlich zu betätigen

- Gesundes Körpergewicht
- Förderung der mentalen Gesundheit
- Verbesserte Lebensqualität
- Stärkung unserer Muskulatur und Knochengesundheit
- Verbessertes Konzentrationsvermögen
- Bessere Schlafqualität

Was ist körperliche Aktivität?

Umfasst alle körperlichen Bewegungen, die einen Energieverbrauch zur Folge haben, wie Laufen, Fahrradfahren und jede Bewegung im Alltag

Bewegung steigern

- Auf kommunaler Ebene
- Durch Schul- und Jugendprogramme
- Mit Hilfe sozialer Unterstützung zum Beispiel in Form von Aktivitätsgruppen
- Durch individuelle Unterstützung

