

# BEWEGE DEINEN KÖRPER – BLEIB GESUND!



Bewegung hilft dir:

- Weniger Stress zu haben
- Starke Knochen zu bekommen
- Bluthochdruck zu vermeiden
- Dein Gewicht gesund zu halten

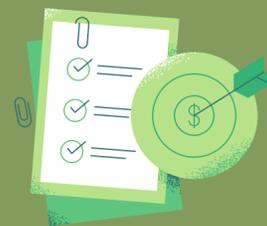


Zu wenig Bewegung ist schlecht. Es kann Diabetes und Herzkrankheiten machen.



Wie viel Bewegung ist gut?

- Kinder: 60 Minuten am Tag – spielen, rennen, springen!
- Erwachsene: 150–300 Minuten pro Woche – spazieren, Rad fahren, schwimmen!
- Ältere Menschen: Wie Erwachsene + Gleichgewicht und Kraft trainieren



Ziele setzen mit SMART:

Spezifisch – klares Ziel, Messbar – man kann es zählen, Akzeptiert – du willst es tun, Realistisch – für dich möglich, Terminiert – mit einem End-Datum



Trinke genug Wasser!

Vor, während und nach dem Bewegen.