Co-funded by the European Union

Remote Health

"The European Commission and Aktion Mensch support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Was ist körperliche Aktivität?

Körperliche Aktivität bedeutet: Alle Bewegungen, bei denen der Körper Energie verbraucht. Zum Beispiel: Laufen, Fahrrad fahren, Spazieren gehen, Hausarbeit oder Bewegung im Alltag

Was sind die Vorteile sich körperlich zu betätigen

- Hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten
- Tut der seelischen Gesundheit gut
- Macht das Leben leichter und besser
- Stärkt Muskeln und Knochen
- Verbessert die Konzentration
- Sorgt für besseren Schlaf

Bewegung steigern

- In der Gemeinde, z.B. Parks, Radwegen
- Durch Schul- und Jugendprogramme
- Mit Hilfe sozialer Unterstützung zum Beispiel in Form von Aktivitätsgruppen
- Durch persönliche Hilfe