

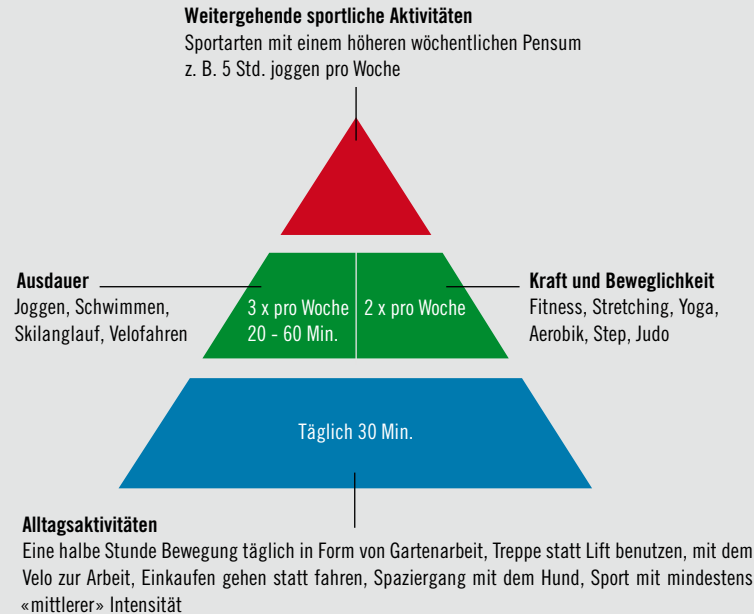


Bewegung ist wichtig – und macht Spass

► Gesundheitsförderung und Prävention

Bewegung ist wichtig für unsere Gesundheit. Unser Körper profitiert von der Bewegung:

- Kräftigung von Herz, Kreislauf, Knochen, Muskeln, Lunge und Abwehrsystem
- Steigerung des Energieverbrauchs
- Reduzierung von Stress
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Erhaltung der Reaktionsfähigkeit, der Mobilität und der Unabhängigkeit im Alter



Die Bewegungspyramide gibt Ihnen eine Orientierung, wie viel Bewegung ideal für Ihren Körper ist.

- Die **dritte Stufe** kann mit Sportspielen und Leistungssport erreicht werden. Diese Stufe bringt Trainierten zusätzlichen Nutzen. Bei dieser Stufe ist eine ausgewogene Gestaltung von Training, Erholung und Ernährung sinnvoll.
- Mit der **zweiten Stufe** erreichen Sie durch zusätzlich gezieltes und sportlich anstrengendes Training in der Freizeit eine Steigerung Ihres Wohlbefindens, Ihrer Gesundheit und Ihrer Leistungsfähigkeit. Optimal sind 3 mal pro Woche 20 bis 60 Minuten Ausdauertraining und 2 mal pro Woche Kraft- und Beweglichkeitstraining. Schauen Sie sich nach einer sportlichen Aktivität um, die Ihnen Spass macht – am besten zusammen mit einer Person aus Ihrem Freundeskreis.
- Versuchen Sie mit der **ersten Stufe** zu beginnen: Bewegen Sie sich möglichst täglich im Alltag und bei der Arbeit während 30 Minuten. Diese Zeitspanne kann auch aus Teilaktivitäten von mindestens 10 Minuten aufsummiert werden. Sie brauchen dabei nicht zu schwitzen, Puls und Atmung sollten aber beschleunigt werden («mittlere» Intensität). **Den grössten gesundheitlichen Gewinn haben die Inaktiven, die den Schritt machen, sich 30 Minuten täglich zu bewegen.**

Regelmässige Bewegung bewirkt ein besseres Körpergefühl, besseren Schlaf, fördert die Stresstoleranz und kann vor Krankheiten schützen.

BEWEGUNGS PYRAMIDE

