

## Sport und Bewegung

### Warum Sport und Bewegung ?

Regelmäßig Sport und Bewegung – das ist eine Wohltat für Ihren Körper, ihre Psyche und ihr Gehirn.

### Positive Folgen für Ihre Gesundheit:

- **Blutdruck und Ruhepuls** sinken, die Blutgefäße bleiben elastisch und ihre Belastbarkeit steigt.
- Die **Knochen** werden fester, die Muskeln kräftiger, die Sehnen und Bänder halten mehr aus, die Gefahr von Verletzungen sinkt.
- Der **Hormonhaushalt** kommt wieder in Ordnung, die **Stimmung** bessert sich, **Stress** wird abgebaut.
- Das **Immunsystem** wird gestärkt.
- Die Gefahr sinkt, an **Demenz** zu erkranken.

Sie sehen: Mit Sport und Bewegung haben Sie mehr vom Leben – bis ins hohe Alter hinein.

### Wie viel Sport und Bewegung brauchen Sie?

Den größten Erfolg hat man, wenn man mindestens etwa 150 Minuten Ausdauersport in der Woche treibt - im etwas anstrengenden Bereich an möglichst vielen Tagen.

Sie könnten das zum Beispiel so aufteilen:

7 Mal in der Woche 20 Minuten

5 Mal in der Woche 30 Minuten

4 Mal in der Woche 40 Minuten.

Zusätzlich an zwei oder drei Tagen pro Woche muskelkräftigende Bewegungen sind gut. Ein Kraftausdauertraining, wie Sie es bei uns kennenlernen, ist eine sinnvolle Alternative.

### Welche Sportart, welche Bewegung soll es sein?

Das ist gar nicht so wichtig. Eine Partie Tischtennis, eine Wandertour, eine Nordic-Walking- oder Laufrunde, der tägliche Arbeitsweg mit dem Fahrrad, Treppen steigen anstatt mit dem Aufzug zu fahren, Laub harken, Rasen mähen, trainieren mit Kräfteinsatz wie z.B. Holz hacken oder Gewichte heben.

Ganz egal – Hauptsache, Sie bewegen sich – und das möglichst so, dass sie sich dabei angestrengt fühlen.

Zwei Tipps: Führen Sie andere Bewegungen aus als die, die Sie im Beruf machen. Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß macht. Das erhöht die Chance, es dauerhaft durchzuführen.

### Wie schafft man das?

Es hilft, sich einen festen Wochenplan zu machen. Sie überlegen sich, wann und wie Sie regelmäßig Sport und Bewegung in ihrem Alltag unterbringen können. Bewegung und Sport haben jede Woche einen festen Platz in ihrem Leben.