

# GRUNDLAGEN GESUNDER BEWEGUNG



Strukturierte Bewegungsprogramme verbessern die körperliche Fitness und reduzieren Gesundheitsrisiken wie Stress, Bluthochdruck, Osteoporose und Fettleibigkeit.



Bewegungsmangel ist einer der drei großen Faktoren (ungesunde Ernährung, Rauchen und Bewegungsmangel), die Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und koronare Herzkrankheit auslösen.



Bewegungsempfehlungen für alle Altersgruppen: Kinder (60 Minuten pro Tag bei mäßiger bis starker Aktivität), Erwachsene (150–300 Minuten pro Woche bei mäßiger oder intensiver Aktivität), Senioren (wie Erwachsene plus funktionelles Gleichgewichts- und Krafttraining).



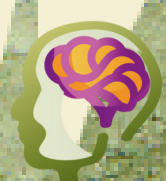
Nutzen Sie die SMART-Formel (spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert), um erreichbare Ziele zu setzen und motiviert zu bleiben.



Trinken Sie vor, während und nach dem Training Wasser, um ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Streben Sie einen Milliliter Wasser pro Kilokalorie verbrannter Energie an oder messen Sie Ihren Gewichtsunterschied vor und nach dem Training, um verlorene Flüssigkeiten wieder aufzufüllen.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health