

# Wie wichtig ist Bewegung im Alltag und wie kann ich es umsetzen?

## - Der 7-Tage-Plan -

### Bewegungsempfehlung für Erwachsene:

- 150 Minuten in der Woche (etwas anstrengend) oder
- 75 Minuten in der Woche (anstrengend)

### Durch moderate Bewegung im Alltag verbessern Sie Ihre Gesundheit maßgeblich:

- Erhöhung der Lebenserwartung
- Verbesserung der Konzentration
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung des Herzens
- Verbesserung der Ausdauer
- Anregung des Stoffwechsel & der Durchblutung
- Verbesserung des körperlichen Wohlbefinden
- Verbesserung der Fitness, Ausdauer & Muskelkraft
- Verbesserung der Knochensubstanz
- Verbesserung der Blutwerte und Belastbarkeit



Foto: <https://www.yoga-stilvoll.de/blog/yoga-fuer-senioren/>

### Aber warum ist Bewegung so wichtig?



Darmkrebs



Diabetes Typ II



Hüftfraktur

30 Minuten moderate Bewegung am Tag reduziert das Risiko von ...



Demenz



Brustkrebs



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Depressionen

### Beispielübung Yoga „Der Schmetterling“:

Setzen Sie sich auf den Boden/eine Yogamatte, gerne mit dem Rücken an die Wand. Beugen Sie Ihre Knie und ziehen Sie Ihre Füße an sich heran. Die Fußsohlen berühren sich. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihren Körper. Bewegen Sie Ihre Knie nun sanft auf ab und atmen Sie dabei tief ein und aus.



### Der 7-Tage-Plan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
30 Minuten Schwimmen	15 Minuten Spazieren gehen	30 Minuten Fahrrad fahren	15 Minuten Mit den Enkeln spielen	30 Minuten Schnelles Gehen	15 Minuten Tanzen	15 Minuten Yoga

#### Quellen:

<https://www.internisten-im-netz.de/vorsorge/gesund-leben/aktiv-leben/positive-auswirkungen.html#:~:text=Bewegung%20regt%20die%20Durchblutung%20an,tritt%20seltener%20und%20später%20auf> (abgerufen am 27.05.2021)

<https://www.dkf.com/gesundheits-gesundes-leben-bewegung-gesundheit-12619.html> (abgerufen am 27.05.2021)

[https://www.bgm.sport.fau.de/files/2018/08/Gesundheit\\_durch\\_mehr\\_Bewegung\\_2018\\_DRUCK.pdf](https://www.bgm.sport.fau.de/files/2018/08/Gesundheit_durch_mehr_Bewegung_2018_DRUCK.pdf) (abgerufen am 22.06.2021)

Icons: Flaticon

**Viel Spaß beim Bewegen und Ausprobieren!**