

Bewegung und Sport für einen gesunden Körper und Geist!

Bewegung, Sport und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Bewegung hilft Menschen jeden Alters, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Es wird empfohlen, dass **Kinder mindestens 60 Minuten pro Tag** und **Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche** körperlich aktiv sein sollten. Diese Bewegungsminuten können gut im Alltag integriert werden, doch in einer Gruppe von Gleichgesinnten macht es mehr Spaß! Laut der Studie „Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung“ (siehe: Sporttimes, Ausgabe 1, 2016) bewegen sich nur 25 % der Bevölkerung in Österreich ausreichend und regelmäßig, 75 % tun das zu wenig.

KÖRPERLICHE WIRKUNG

Bewegung...

- ... stärkt das Immunsystem
- ... schützt vor Herz-Kreislaufkrankungen
- ... stärkt das Atemsystem
- ... steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- ... kräftigt die Muskulatur und schützt Gelenke und Wirbelsäule
- ... fördert eine gute Körperhaltung
- ... löst Verspannungen
- ... verhindert Diabetes

MOTORISCHE WIRKUNG

Bewegung...

- ... fördert die Bewegungssicherheit
- ... ist Unfall- und Sturzprophylaxe
- ... vermittelt Körpererfahrungen
- ... fördert den Gleichgewichtssinn
- ... fördert die Bewegungskoordination und die Wahrnehmung
- ... entwickelt die motorischen Basisfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit)

PSYCHOSOZIAL & MENTAL

Bewegung...

- ... unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenzen (Solidarität, Toleranz, Hilfsbereitschaft)
- ... bewirkt Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen
- ... vermittelt Erfolgserlebnisse
- ... trägt zur Selbstständigkeit bei
- ... hilft durch Hormonausschüttung beim Stressabbau
- ... sorgt für mehr Energie
- ... bewirkt eine bessere Gehirndurchblutung
- ... fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und die Konzentration