



**Hallo Bewegung und Sport!**

**Tschüss Schweinehund!**



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

Zeit für  
**BEWEGUNG**

## GÖNN DIR ZEIT FÜR BEWEGUNG – SO KOMMT SCHWUNG IN DEN ALLTAG!

Nach einem Schultag oder der Arbeit lockt das gemütliche Sofa: Abschalten, indem man den Bildschirm anschaltet. Wer kennt das nicht? Mit dem Gedanken „Morgen ist ja auch noch Zeit für Sport“ rutscht man noch tiefer ins Kissen.



# STOP!



Der Körper und die Seele brauchen Bewegung und Sport – jeden Tag. Als Belohnung gibt es ein gutes Gefühl und auch der Körper freut sich: Die Muskeln werden kräftiger und der Körper verbrennt mehr Kalorien.



# GO!



.....



**Jetzt bleibt nur die Frage:  
Wie überlistest du den  
inneren Schweinehund?  
Einfach aufklappen!**

.....

**Wie, wo, was, wann?**

**Fragt euch mal!**



**Wie sieht der perfekte Aktivtag aus?**

**Was wollt ihr bei nächster Gelegenheit unternehmen?**

**Wo macht euch Bewegung im Sommer am meisten Spaß?  
Und wo im Winter?**

**Wer von euch kann die anderen am besten motivieren?**

**Was könntet ihr euch gegenseitig sagen, wenn der innere Schweinehund versucht, euch von Bewegung oder Sport abzuhalten?**

**Wann wart ihr nach Sport oder Bewegung das letzte Mal so richtig glücklich?**

**Welche Sportart würdet ihr richtig gern mal ausprobieren?**

**Und welche (neue) Bewegung im Alltag könntet ihr euch zusammen mal vornehmen?**

**Wann startet ihr die nächste gemeinsame Aktivität im Alltag oder in der Freizeit?**





## Bewegung ist nicht nur Sport – Sport ist immer Bewegung

### BEWEGUNG WIRD NIE LANGWEILIG

Es gibt 1000 verschiedene Arten und Orte für Bewegung. Oft passiert sie ganz nebenbei: beim Putzen, Treppensteigen oder beim Einkaufsbummel.

**Wann und wo bewegst du dich?**

---

---

---

---

---

---

### BEWEGUNG IM ALLTAG

Dazu zählt zum Beispiel, wenn du mit dem Rad zur Arbeit oder Schule fährst, im Garten arbeitest oder zu Fuß einkaufen gehst.

**Fallen dir drei Aktivitäten ein, die typisch für deinen Alltag sind?**

---

---

---

---

---

---

### BEWEGUNG IN DER FREIZEIT

Das sind Besuche im Schwimmbad, wenn ihr auf dem Spielplatz tobt oder auf dem Basketballplatz Körbe werft. Auch Federball, Tischtennis oder Skateboarden gehören dazu.

**Wie bewegst du dich in deiner Freizeit am liebsten?**

---

---

---

---

---

---

### SPORT IN VEREIN, SCHULE, FITNESSSTUDIO

Klar, in der Gruppe macht Bewegung am meisten Spaß. Deshalb spielen so viele Kinder und Jugendliche Fußball oder Handball im Verein oder tanzen und schwimmen dort.

**Was ist in deiner Familie oder Clique angesagt oder was würdest du gern mal ausprobieren?**

---

---

---

---

---

---

# 8

## Ideen, den Schweinehund zu besiegen Fang gleich damit an!



### TEAMPLAY STATT EINZELKAMPF

Mit der Familie oder im Freundeskreis:  
Zusammen machen Sport und Bewegung  
mehr Spaß – denn das Beste daran ist, dass  
man sich gegenseitig anspricht und moti-  
viert, wenn der Schweinehund einem ins  
Ohr flüstert: „Das Sofa ist gemütlicher.“



### ZIELE AUFSCHREIBEN

Was man schreibt, das bleibt! Jeder schreibt  
auf, was er in einer Woche erreichen möchte.  
Du kannst Kästchen hinter jedes Ziel malen.  
Wurde das Ziel erreicht, machst du ein Häk-  
chen. So siehst du auf einen Blick, was geklappt  
hat und wo noch Luft nach oben ist.



# #EINFACHMACHEN



## KLEINE SCHRITTE MACHEN

Die Ziele können anfangs klein sein und im Laufe der Zeit größer werden. In der ersten Woche zum Beispiel zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule oder Arbeit fahren, mittags eine Runde um den Block laufen, am Wochenende mit Freunden ins Schwimmbad gehen. Vielleicht stellt man am Ende der Woche fest, dass man sogar noch im Fitnessstudio war. Es ist ein tolles Gefühl, mehr zu schaffen als geplant.



## NICHT AUFGEBEN

Trotz aller guten Vorsätze doch auf dem Sofa und nicht in der Kletterhalle gelandet? Schwamm drüber, das darf auch mal passieren. Ermutige dich und alle anderen weiterzumachen, Vorwürfe braucht keiner. Da werfen wir lieber am nächsten Tag ein paar Bälle mit Freunden!



# #LOSGEHT



## Vorteile auf einen Blick

### Wer sich regelmäßig bewegt, ...

... ist weniger gestresst.



... fühlt sich einfach gut.

... kräftigt die Muskeln.

... hat eine bessere Körperhaltung.

... beugt Übergewicht vor.

... wird seltener krank.

... stärkt das Herz-Kreislauf-System.

... bekommt seltener Rückenschmerzen.

... kann stolz auf sich sein.

#### IMPRESSUM:

##### Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln, [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

##### Verantwortlich:

Lydia Lamers, Ria Kortum

##### Text:

Ippen Digital Media GmbH

##### Stand:

Februar 2023

##### Bestellung:

Dieser Folder kann kostenlos im Internet unter <https://shop.bioeg.de> bestellt werden. Artikelnummer: **35422003**

##### Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim umweltbewusst produziert

##### Auflage:

4.12.11.25

Quellenangaben sind auf Anfrage beim BIÖG erhältlich.