

Hallo Bewegung und Sport!

Tschüss Schweinehund!



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.





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.

Alltagsnahe Infos rund um Bewegung auf www.uebergewicht-vorbeugen.de









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



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	BEWEGUNG IM ALLTAG
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?	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	SPORT IN VEREIN, SCHULE, FITNESSSTUDIO
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?
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	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
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	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
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	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
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	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



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 anspornt und motiviert, 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 Häkchen. 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!









AUSREDEN ENTLARVEN

"Es regnet. Ich bin müde. Ich weiß nicht, wo." – Schreib mal auf, was dir deine Gedanken so alles erzählen, nur damit du sitzen bleibst. Es gibt für jedes Wetter passende Kleidung, Sport macht müde Menschen wieder munter und Bewegung geht überall: zu Hause, direkt vor der Tür, im Verein, im Studio, im Schwimmbad – ganz egal, ob drinnen oder draußen.



ERFOLGE FEIERN

Am Ende der Woche hat die Liste viele Haken. Geschafft! Das darf gefeiert werden. Belohne dich, deine Freunde und deine Familie. Wie wäre es mit einer Party oder einem Ausflug in die Natur? Das tut gut und hat einen weiteren Vorteil: Wer tanzt oder wandert, bekommt eine Extraportion Bewegung.



VORBILD SEIN

Vorbild kannst du immer sein, als Mama, Papa, Freund oder Freundin. Zeige deinen Kids oder deinen Freunden, wie du es machst – dann folgen sie deinem Beispiel. Ein Grund mehr, Sport und Bewegung auf die Tagesordnung zu setzen. Die Belohnung: Das tolle Gefühl, in die verschwitzten, lachenden Gesichter der anderen zu schauen, wenn man gemeinsam im Park oder im Sportstudio war.



BEWEGUNG SPIELERISCH SEHEN

Geht es beim Sport nur ums Gewinnen, kann einem die Lust schnell vergehen. Vielleicht werden sogar unangenehme Erinnerungen an den Schulsport wach. Mach dir und auch den anderen bewusst, dass es nicht darum geht, der oder die Beste zu sein. Sondern um den Spaß, die Freude und das gute Gefühl!



Jetzt nur noch 66 Tage durchhalten. So lange dauert es, bis neue Angewohnheiten zur Routine werden. Klingt zu viel? Es sind nur knapp 10 Wochen oder ein bisschen mehr als 2 Monate. Gar nicht so viel, wenn man es auf das ganze Leben rechnet.



Vorteile auf einen Blick

Wer sich regelmäßig bewegt, ...

- ... ist weniger gestresst.
- ... kräftigt die Muskeln.
- ... beugt Übergewicht vor.
- ... stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- ... kann stolz auf sich sein.

- ... fühlt sich einfach gut.
- ... hat eine bessere Körperhaltung.
- ... wird seltener krank.
- ... bekommt seltener Rückenschmerzen.

NOCH MEHR RUND UM DAS THEMA BEWEGUNG UND SPORT GIBT ES HIER.

Auf www.uebergewicht-vorbeugen.de findest du Alltagstipps, Infografiken, Übungen und Informationsmaterial zu mehr Bewegung, Entspannung und ausgewogener Ernährung.

Bleib in Bewegung!Hier findest du Filme und Materialien.



IMPRESSUM:

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, **www.bzga.de**

Verantwortlich:

Lydia Lamers, Ria Kortum

Text:

Ippen Digital Media GmbH

Stand:

Februar 2023

Bestellung:

Dieser Folder kann kostenlos im Internet unter https://shop.bzga.de bestellt werden. Artikelnummer: 35422003

Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Auflage:

3.6,6.10.24

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.