



Bewegen ist Leben

AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATION



Gesund bewegen

Vielseitig beanspruchende Sportarten

Je nach persönlicher Neigung



Gymnastik, Krafttraining, Dehnungsübungen

2 - 3 mal pro Woche



Ausdauersport

3 - 5 mal pro Woche



Bewegung ins Leben bringen

täglich



Ernährung

Entspannung/Stressmanagement



Wer körperlich aktiv ist, bleibt lange mobil und leistungsfähig!



Ausdauer

- stärkt Herz und Kreislauf
- stärkt das Immunsystem
- beugt Osteoporose vor und sorgt für starke Knochen
- hilft beim Abnehmen

Kraft

- Stabilisierung des passiven Bewegungsapparates
- Belastbarkeit von Sehnen, Bändern und Knochen steigt
- Kompensation der Kraftabnahme im Alter
- Kraftzuwachs und Aufbau von Muskelmasse



Koordination

- Unfallprophylaxe / Vermeidung von Stürzen
- Verbesserung der Bewegungsabläufe
- Training der Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit
- wichtig in jedem Lebensalter (von Kindheit an)

Fitness-Check

Wenn Sie sich schon längere Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben bzw. über 35 Jahre sind, oder sich nicht ganz gesund fühlen, dann gehen Sie vor Trainingsbeginn zur ärztlichen Kontrolle.

Motivation



Regelmäßig Bewegen hält gesund!

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-801, Stand: 2023