

# MOVE YOUR BODY!


## Regelmäßige Bewegung ...

- ... stärkt den Körper und dein Selbstbewusstsein.
- ... verschafft dir gute Laune.
- ... macht zusammen mit FreundInnen Spaß!
- ... stärkt deine Abwehrkräfte.



## TIPP:

- Nütze Gelegenheiten im Alltag, um Bewegung zu machen.



1 STUNDE  
BEWEGUNG AM  
TAG IST IDEAL –  
JEDE BEWEGUNG  
GILT!



# TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

## • **Ausdauer** im Alltag:

- Steig aufs Rad statt in die Öffis.
- Geh so oft du kannst zu Fuß.



## • **Kraftübungen** mehrmals die Woche:

- Stiege statt Lift trainiert die Beinmuskulatur.
- Zwischendurch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Kniebeugen, Liegestütz, ...)

## • **Koordination und Beweglichkeit** trainieren geht überall:

- Auf einer Linie balancieren.
- Beim täglichen Zähneputzen auf einem Bein stehen.



## WEITERE HILFREICHE LINKS:



[wig.or.at/jgk-infos](http://wig.or.at/jgk-infos)

