

Sport- & Bewegungstipps

Werden Sie aktiv!

Die Erkenntnis, dass Sport und Bewegung einen großen Anteil an einem gesunden Lebensstil haben, ist bekannt. Damit ist aber nicht gemeint, dass Sie Marathonläufer werden sollen. Wichtig ist, dass Sie Bewegung langfristig in Ihren Alltag integrieren. Sie bauen dabei Muskeln auf, die wichtig für Ihre Fettverbrennung sind. Doch nicht nur das – Sie werden sich leistungsfähiger, aktiver und wohler fühlen – einfach gesund. Außerdem verringern Sie mit regelmäßiger Bewegung das Risiko zu erkranken und erhöhen Ihre Lebenserwartung.

Lassen Sie sich von Sport nicht abschrecken – selbst wenn Sie noch nicht so gut in Form sind.

Sie werden sehen: wenn Sie sich pro Tag nur 10 Minuten mehr bewegen als sonst, steigern Sie Ihre Ausdauer und werden sich von allein noch mehr bewegen wollen.

Im Folgenden finden Sie Ausdauer- und Gymnastikübungen für den leichten Einstieg in ein aktives Leben. Aber auch die Fortgeschrittenen und angehenden Profis unter Ihnen finden hier einige Anregungen für den sportlichen Ausgleich!

Sportart	kcal / Stunde	Vorteile
Walking	336	Steigert die Kondition
Tanzen	216	Fördert die Koordination
Schwimmen	680	Schont die Gelenke
Gymnastik	280	Steigert die Beweglichkeit
Radfahren	424	Schont die Knie
Skilanglauf	604	Steigert die Kondition
Aerobic	448	Spaßfaktor durch Gruppendynamik
Badminton	408	Trainiert die Koordination
Bergwandern	512	Fördert die Kondition
Inline-Skating	840	Aktiviert gleichmäßig das Herz-Kreislauf-System
Joggen	408	Steigert die Kondition
Seilspringen	736	Flexibel zuhause möglich
Spazieren gehen	244	Für den Einstieg
Thai Bo	627	Trainiert Kraft und Koordination
Treppen steigen	585	Einbindung in den Alltag