

Bringt (mehr) Bewegung in euer Leben!

Wir bewegen uns zu wenig:

Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse TK zeigt, dass viel zu viele Menschen in Deutschland nicht auf das von Expertinnen und Experten empfohlene tägliche Sport- und Bewegungspensum kommen (Siehe dazu Leitartikel der Lippischen Landeszeitung vom 01.12.2022!)

Die Empfehlungen der WHO lauten:

- Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche für Erwachsene

Allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren, auch denjenigen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, wird geraten, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Gemeint sind damit aerobe Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität während 30 Minuten täglich.

- Kindern wird mindestens eine Stunde Bewegung am Tag empfohlen

Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) sollten mindestens 60 Minuten am Tag in aktiver Bewegung sein. An drei Tagen in der Woche sollten die Kinder und Jugendlichen so richtig ins Schwitzen kommen, mit aerober Aktivität von hoher Intensität, aber auch Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken.

Laut der TK-Studie bewegt sich fast ein Drittel der Studienteilnehmer im Alltag viel zu wenig. Bedenklich: Fast die Hälfte der erwachsenen Menschen treibt selten oder nie Sport. Die Einschränkungen wegen Corona haben dieses Verhalten teilweise noch verstärkt: Mehr als ein Viertel der Befragten gab an, sich durch Corona noch weniger bewegt zu haben. Und das hat durchaus gravierende Folgen für die Gesundheit. Denn – auch das zeigt sich als Ergebnis der Befragung – je geringer das Sportpensum, desto höher auch das Krankheitsrisiko.

Dabei gilt: Sport zahlt sich aus.

Je mehr Sport die Studienteilnehmer treiben, desto besser schätzen sie ihren Gesundheitszustand ein. Unter denen, die mehr als drei Stunden Sport pro Woche treiben, beurteilen 70 Prozent ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Aber ein Viertel derer, die nie Sport treiben, ist mit dem eigenen Gesundheitszustand nicht zufrieden. Das sind auch Erkenntnisse aus Medizin und Sportwissenschaft: Körperliche Aktivität fördert Gesundheit und Zufriedenheit (Banzer, 2017). Sport ist daher eine ganz wichtige Ergänzung zur Bewegung im Alltag. Denn Bewegung fördert die Gesundheit, baut Stress ab und kurbelt sogar die Denkleistung an. Schon regelmäßige Aktivität im Alltag, wie zum Beispiel Fahrrad fahren, Treppensteigen oder Gartenarbeit, steigert das Wohlbefinden.

Den richtigen Turbo in Sachen Gesundheit erzielt man aber erst durch regelmäßigen Sport zusätzlich zur täglichen Bewegung.

Leider gibt es zu viele Couchpotatoes

Wer kennt es nicht: Nach einem stressigen Tag ist das Sofa am Abend besonders einladend. An sich kein Problem, nur haben viele ihr tägliches Bewegungspensum mit dem Fahrrad oder zu Fuß bis dahin nicht annähernd erfüllt.

Was fehlt, ist häufig die Motivation.



Dabei liegt das Gute doch ganz in der Nähe:

Wir im TV Blomberg haben eine Menge Sport und Spaß zu bieten

Wer sich bei uns auf die Suche macht, findet ein breites Angebot für Jung und Alt, von A wie Allgemeine Fitness bis Z wie Zumba, von Bogensport bis Turnen.

Tag für Tag wartet ein buntes, von erfahrenen Übungsleitern organisiertes und einem bunten Publikum genutztes Sportprogramm auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Wie wäre es mit Outdoor-Aktivitäten?

Bei uns wird gewandert, geklettert und mit Pfeil und Bogen trainiert.



Oder mit Bewegung für die Jüngsten?

Schon ab dem 2. Lebensjahr werden bei uns Kinder beim Kinderturnen an den Sport herangeführt.



Jugendliche können sich mit Kempo-Karate, Handball, Leichtathletik oder Badminton auslasten.



Und für die ältere Generationen?

Hier halten wir es mit der allgemeinen Fitness.

In unterschiedlichen Gruppen oder Kursen können Frauen und Männer, Seniorinnen und Senioren aus einer breiten Palette ihre Auswahl treffen.

Zukunft gestalten -



aktiv & gesund
älter werden



Also, worauf warten?

Wir sehen uns am nächsten Übungsabend!