



## Tipps für Bewegung

### Informationen in Leichter Sprache

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein gesundes Leben.

Bewegung ist regelmäßige körperliche Aktivität. Sie entsteht durch Anspannen und Entspannen der Muskeln.

Regelmäßige Bewegung hat viele Vorteile. Denn Bewegung

- macht glücklich.
- hilft gegen Stress.
- stärkt die Abwehrkräfte.
- stärkt die Knochen und die Muskeln.
- verbrennt Kalorien.

### Bewegungs-Mangel

Bewegungs-Mangel bedeutet:

Sie bewegen sich zu wenig im Alltag.

Wenn Sie sich nicht bewegen, dann schadet das Ihrer Gesundheit.

Durch Bewegungs-Mangel können Sie an Körpergewicht zunehmen oder unbeweglich werden.



## Formen von Bewegung

Es gibt unterschiedliche Formen von Bewegung:

Fachleute empfehlen pro Woche:

- 150 Minuten Bewegung im Alltag **und**
- 150 Minuten Bewegung in der Freizeit **oder**
- 75 Minuten Bewegung im Sport

## Bewegung im Alltag

Dazu gehört jede Form von alltäglicher Bewegung.

Es gibt viele Möglichkeiten,  
um Bewegung im Alltag einzubringen.

Sie können sich überall bewegen.

Zum Beispiel:

- Gehen Sie zu Fuß einkaufen,  
statt den Bus zu nehmen.
- Gehen Sie spazieren,  
statt vor dem Fernseher zu sitzen.
- Nehmen Sie die Treppe,  
statt die Rolltreppe zu nutzen.
- Machen Sie in der Mittagspause  
einen kurzen Spaziergang.
- Machen Sie ein paar Liegestützen,  
bis Ihr Teewasser kocht.

Zu Bewegungen im Alltag gehört auch Arbeit im Haushalt  
oder im Garten.

Tipps von Fachleuten für Erwachsene  
zur Bewegung im Alltag:

Machen Sie an 5 Tagen

3 Mal täglich jeweils 10 Minuten Alltagsbewegungen.



## Bewegung in der Freizeit

Sie können Bewegung in der Freizeit leicht einbauen.

Die Bewegung soll Sie körperlich beanspruchen.

Viele Aktivitäten können Sie eigenständig machen.

Sie brauchen dafür keine Trainerin und keinen Trainer.

Bewegung in der Freizeit ist zum Beispiel:

Spazieren gehen, Radfahren und Wandern.

Oft macht Bewegung in der Freizeit mit anderen Menschen mehr Spaß.

Sie können zum Beispiel mit Freundinnen und Freunden

- einen Ausflug machen.
- sich zum Tischtennis oder Fußball spielen treffen.
- eine Radtour machen.
- wandern gehen.

Tipps von Fachleuten für Erwachsene zur Bewegung in der Freizeit:

Bewegen Sie sich

mindestens 150 Minuten pro Woche.

Diese Zeit können Sie auf mehrere Tage aufteilen.

Zum Beispiel:

Machen Sie einen Ausflug für eine Stunde.

Dann können Sie an zwei anderen Tagen

30 Minuten spazieren gehen.

Oder Sie bewegen sich 5 Mal in der Woche für 30 Minuten.



## Bewegung im Sport

Sport ist eine körperliche Aktivität.  
Wer Sport treibt hat oft ein bestimmtes Ziel,  
zum Beispiel die Muskel-Kräftigung  
oder die Teilnahme an Wettkämpfen.

Die Bewegungen im Sport sind anstrengend.  
Es gibt verschiedene Sportarten.  
Es gibt Mannschafts-Sportarten wie Fußball.  
Und es gibt Einzel-Sportarten,  
zum Beispiel Tennis oder Schwimmen.

Machen Sie lieber Sport  
gemeinsam mit anderen Menschen?  
Dann verabreden Sie sich mit Ihren Mitmenschen  
zum Sport treiben.  
Oder werden Sie Mitglied  
in einem Sportverein.

Tipps von Fachleuten für Erwachsene  
zur Bewegung im Sport:  
Bewegen Sie sich  
mindestens 75 Minuten pro Woche.  
Sie können sich diese Zeit aufteilen.  
Zum Beispiel:  
Treiben Sie an 5 Tagen für 15 Minuten Sport.



Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)



## Was können Sie noch beachten?

Machen Sie Übungen zur Muskel-Kräftigung an mindestens 2 Tagen.

Haben Sie Spaß bei den körperlichen Aktivitäten.

Vermeiden Sie langes Sitzen und einseitige Bewegungen.

Haben Sie bei den Bewegungen Beschwerden?

Dann sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von

**S**pecial **O**lympics **D**eutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[Bewegungsempfehlungen BZgA-Fachheft 3.pdf](#)

[bundesgesundheitsministerium.de](http://bundesgesundheitsministerium.de)

Stand: Juli 2022