

## **Sport und Gesundheit**

### **Wissenswertes**

Mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten kann die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

Hier werden Hinweise und Tipps gegeben, wie durch sportliche Aktivität und andere Bewegungsaktivitäten Fitness und Gesundheit gefördert werden können.

*Hinweis:* Folgende Artikel eignen sich auch als Handreichung für die Teilnehmer/-innen von Übungsstunden.

---

[Gesundheitsbegriff \(pdf\)](#) WHO Gesundheitsdefinition und ihre Ausprägung

---

[Salutogenese \(pdf\)](#) Der Gesundheitsstärkende Ansatz

---

[Gesundheitscheck \(pdf\)](#) Gesundheitliche Selbsteinschätzung

---

[Umgang mit Stress \(pdf\)](#) Tipps bei Stress

---

[Bewegungspyramide \(pdf\)](#) Bewegung in den Alltag bringen

---

[Sport / Bewegung und Immunsystem \(pdf\)](#) Generell stärkt Sport und Bewegung das Immunsystem

---

[\(Kontra-\)Indikationen für Bewegungsangebote im Wasser \(pdf\)](#) Wann kann ich Bewegungsangebote im Wasser wahrnehmen?

---

[Tipps für sportliche Bewegung in der Freizeit \(pdf\)](#) So macht Sport in der Freizeit Spaß

---

[Progressive Muskelrelaxation \(nach E. Jacobsen\) \(pdf\)](#) Kleine Entspannungseinheit im Alltag

---

[Schwangerschaft und Sport \(pdf\)](#) Neuste Erkenntnisse über Schwangerschaft und Sport werden hier publiziert. Dazu gibt es ein kostenfreies Coaching für betroffene Frauen.

