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.