



BEWEGUNGS TIPP

Gehen Sie täglich 10.000 Schritte!

Handy, Computer, Fernseher, Fernbedienung und Auto sind heute Standard, aber mitverantwortlich für zunehmenden Bewegungsmangel mit seinen Folgen für die Gesundheit. Die Mehrheit der Deutschen geht pro Tag kaum noch mehr als 4.000 Schritte. Menschen, die im Büro arbeiten, kommen oft nur auf 2.000 Schritte - das sind gerade mal 1,5 Kilometer.

Regelmäßige körperliche Bewegung beugt Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Arthrose vor. Deshalb empfehlen die Weltgesundheitsorganisation und viele Ärzte, täglich mindestens 10.000 Schritte zurück zu legen.

Gehen ist die einfachste Art, sich zu bewegen und kann ganz einfach in den Alltag integriert werden:

- Lassen Sie Ihr Auto stehen.
- Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus.
- Nehmen Sie sich Zeit für Spaziergänge.
- Nutzen Sie lieber Treppen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe.

Zum Motivieren und Kontrollieren helfen Schrittzähler, Fitnessuhren oder herunterzuladende APPs auf Ihrem Smartphone.

Wichtig: Jeder Schritt zählt und stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Auf geht's!

Mit dem Frühjahrs-Semesterstart finden Sie auf unserer Webseite wöchentlich unseren VHS-Bewegungstipp.

www.vhs-dresden.de

