



DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

Die unten stehende Pyramide gibt Ihnen Anhaltspunkte für ein der Gesundheit förderliches Mass an Bewegung. Sie hilft Ihnen, sich besser zu fühlen und Ihre Lebensqualität auf lustvolle Art gezielt zu steigern. Nehmen sie sich Zeit, sie zu erklimmen und versuchen Sie nicht, einzelne Stufen zu überspringen. Denn am nützlichsten ist körperliche Betätigung, wenn sie, einmal begonnen, regelmässig ausgeübt wird.



- Weitergehen zu **entsprechend intensiven Aktivitäten** beim Wunsch nach Steigerung und Abwechslung.
- Um tatkräftig und mobil zu bleiben: **Training** von Kraft und Beweglichkeit 2 Mal pro Woche, bei älteren Personen **zusammen** mit Gleichgewicht 3 Mal. Wenn Sie motiviert und gesund sind: **Ausdauer** – Schwitzen Sie 3 Mal pro Woche 20 Minuten (Jogging, Velo, Schwimmen, Wandern, usw.).
- Versuchen Sie, jeweils mindestens 10 Minuten pro Aktivität **«ins Schnuufe» zu kommen**: zum Beispiel zügig Gehen während 15 Minuten am Morgen und am Abend, oder 10000 Schritte gehen an einem Tag.
- Es gilt, jede Gelegenheit zu ergreifen, sich zu bewegen.