

## Wochenplan für mehr Bewegung im Winter

	für Nichterwerbstätige	für Erwerbstätige
Montag	Schwimmen im Hallenbad	abends auf Hometrainer
Dienstag	Turnen für jedermann	Mittagsspaziergang
Mittwoch	Walking mit Freunden	am Mittag zu Fuss ins Restaurant
Donnerstag	zu Fuss einkaufen	über Mittag zu Fuss einkaufen
Freitag	Spaziergang nach dem Mittagessen	zu Fuss ins Kino
Samstag	Hausarbeit	Hausarbeit
Sonntag	Waldspaziergang	Waldspaziergang

## Tipps für mehr Bewegung

Egal ob die Sonne scheint, ob es kalt ist, ob es regnet oder schneit, Sie können Ihren Körper in Bewegung bringen. Hier eine Auswahl:

- zu Fuss einkaufen oder zur Arbeit
- Skiwandern
- Schneeschuhlaufen
- Tanzen
- Schneeschaufeln
- Schlittenfahren
- Turnen für jedermann
- Schlittschuhlaufen
- Hometrainer benutzen, leichtes Krafttraining
- Archivieren und Schachteln in den Keller bringen
- Aqua-Training, Wassergymnastik
- Schwimmen (Hallenbad)

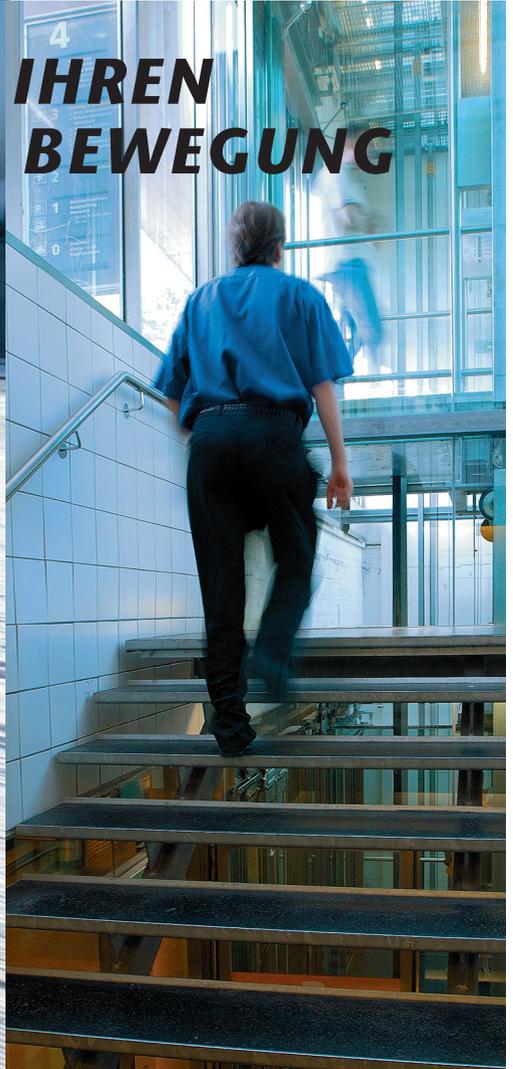
## Weitere Informationen zu mehr Bewegung

Nützliche Adressen:  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)  
[www.wanderwege-beider-basel.ch](http://www.wanderwege-beider-basel.ch)  
[www.igvelo/beidebasel](http://www.igvelo/beidebasel)  
[www.sportamtbasel.ch](http://www.sportamtbasel.ch)  
[www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt)  
[www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)



Informationen und Fotos mit freundlicher Genehmigung von action d, Bern.  
 Fotos © 2004 action d / Fotoatelier Spring.

# BRINGEN SIE IHREN KÖRPER IN BEWEGUNG



Bewegungstipps für die kältere Jahreszeit

## Schenken Sie sich täglich Bewegung

Wer sich täglich körperlich bewegt, fühlt sich gut und steigert seine Lebensqualität. Dies wirkt sich gleichzeitig positiv auf die Gesundheit aus. Diese Bewegungstipps für die kältere Jahreszeit wurden von «Gesund bewegt» – einem Pilotprojekt der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Sektion beider Basel – für Sie zusammengestellt. «Gesund bewegt» hat zum Ziel, Ihre Gesundheit generell zu fördern und Ihre HausärztIn oder PhysiotherapeutIn zu motivieren, Sie dabei zu unterstützen.



### TUN SIE ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT – MIT EINEM AKTIVEN LEBENSSTIL

Um Ihnen zu zeigen, wie einfach Sie etwas für Ihre Gesundheit tun können, stellt Ihnen «Gesund bewegt» auch Bewegungsvorschläge für die wärmeren Tage und eine Aufstellung von Bewegungsangeboten in Ihrer Region zur Verfügung. Fragen Sie Ihre HausärztIn oder PhysiotherapeutIn.

### TUN SIE ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT – UND SCHONEN SIE DABEI DIE UMWELT

Werden Sie aktiv und lassen Sie das Auto ab und zu mal zu Hause.

**«Gesund bewegt» wünscht Ihnen viel Spass mit den Bewegungstipps für die kältere Jahreszeit.**

Bei Fragen zum Projekt: [gesundbewegt@ecos.ch](mailto:gesundbewegt@ecos.ch)

## Bauen Sie körperliche Aktivitäten in den Alltag ein

Regelmässige körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen, ist einfacher, als Sie vielleicht denken. Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen:

- Machen Sie kleinere Besorgungen und Einkäufe zu Fuss oder mit dem Velo.
- Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo ins Kino oder zum Restaurant.
- Steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus oder Tram und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuss.
- Machen Sie in der Mittagspause oder am frühen Abend einen Spaziergang allein, mit einem Familienmitglied oder mit einem Freund/einer Freundin. Gespräche können oft auch besser unterwegs geführt werden.

## Finden Sie Gleichgesinnte

Viele Personen lassen sich besser motivieren sich zu bewegen, wenn sie sich mit Gleichgesinnten zum Skifahren, Schlittschuhlaufen oder Spazieren treffen. Auch gesellige Anlässe mit Freunden und der Familie können mit Bewegung verbunden werden. Im Winter laden die Bergregionen auch zu erholsamer Aktivität wie beispielsweise Schneeschuhlaufen ein. Zusammen macht es meistens mehr Spass.

## Bewegung ist ein Wundermittel

Ausreichende Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise:

- Bewegung ist eine der wichtigsten Einflussmöglichkeiten, um Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Altersdiabetes aktiv vorzubeugen.
- Bewegung verbraucht Körperenergie. Sie hilft somit das Körpergewicht stabil zu halten oder gar zu senken.
- Durch die regelmässige Belastung der Knochen verbessern Sie Ihre Haltung und die Stabilität des gesamten Bewegungsapparats und wirken einer Osteoporose entgegen.
- Regelmässige Bewegung hilft Ihnen, besser zu schlafen.
- Bewegung an der frischen Luft wirkt antidepressiv und hilft Stress abzubauen.
- Bewegung beeinflusst die Cholesterinwerte positiv.

## Bewegung fängt im Kleinen an

Heute ist wissenschaftlich belegt, dass Sie bereits mit 30 Minuten täglicher Bewegung von mittlerer Intensität Ihre Gesundheit aktiv unterstützen. Mittlere Intensität bedeutet, dass Ihr Puls und Ihre Atmung leicht beschleunigt sind, Sie aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen. Der Einstieg kann noch einfacher sein: Bereits Aktivitäten von 10 Minuten wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Sie sehen, Sie können mit wenig beginnen. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie immer weniger ausser Atem kommen und Bewegung wirklich Spass macht – **3 x 10 Minuten täglich reichen schon!**

## Bewege ich mich genügend?

Überlegen Sie sich, wie oft und wie lange Sie sich in der vergangenen Woche bewegt haben. Alle mindestens 10-minütigen Bewegungsaktivitäten mit mittlerer Intensität wie zügiges Gehen zählen. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Woche Bewegung, der einfach umgesetzt werden kann. Natürlich dürfen Sie Ihre eigene Fantasie walten lassen. Bauen Sie die Bewegungsaktivität, die Sie am liebsten machen, im Plan ein und es macht noch mehr Spass.