

Wochenplan für mehr Bewegung im Sommer

	für Nichterwerbstätige	für Erwerbstätige
Montag	zu Fuss oder mit Velo einkaufen	1-2 Stationen des Arbeitswegs zu Fuss
Dienstag	Abendspaziergang	Mittagsspaziergang
Mittwoch	Schwimmen im Freibad	am Mittag zu Fuss ins Restaurant
Donnerstag	zu Fuss oder mit Velo einkaufen	über Mittag zu Fuss einkaufen
Freitag	Fenster putzen	Schwimmen im Freibad/Hallenbad
Samstag	Gartenarbeit	Garten-/Hausarbeit
Sonntag	leichte Bergwanderung	leichte Bergwanderung

Tipps für mehr Bewegung

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

- zügiges Gehen (ca. 4 km/Stunde)
- Walken
- Wandern
- zu Fuss oder mit Velo einkaufen oder arbeiten gehen
- Wohnungsreinigung (Fenster oder Boden putzen)
- Gartenarbeiten (z.B. Wischen, Laub rechen)
- Schwimmen
- Aqua-Training, Wassergymnastik
- Spiele im Freien (z.B. Federballspiel)
- aktives Spielen mit Kindern
- Vita Parcours

Weitere Informationen zu mehr Bewegung

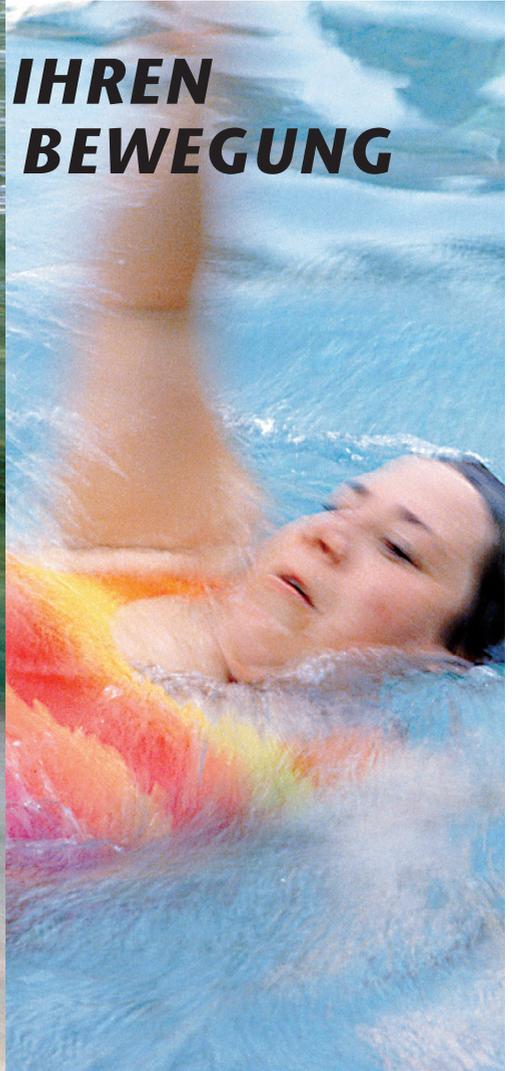
Nützliche Adressen:

www.gsuenderbasel.ch
www.wanderwege-beider-basel.ch
www.igvelo/beidebasel
www.sportamtbasel.ch
www.bl.ch/sportamt
www.vitaparcours.ch
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 wärmere 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 bitte 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 wärmere Jahreszeit.

Bei Fragen zum Projekt: 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, wenn sie sich mit Gleichgesinnten zum Walking, Spazieren oder Badmintonspielen treffen. Auch gesellige Anlässe mit Freunden und der Familie können mit Bewegung verbunden werden. Im Sommer lädt die Natur zu Ballspielen im Freien, Tischtennis oder Schwimmen 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.

Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen

Auch wenn Sie längere Zeit körperlich wenig aktiv waren, es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Personen, die ihren Körper nur wenig oder kaum in Schwung brachten, können viel für ihre Lebensqualität tun, wenn sie anfangen, täglich 30 Minuten aktiv zu sein. Ideale Bewegungsarten sind diejenigen, die mit einem geringen Kostenaufwand verbunden sind und einfach in den Alltag und die Freizeit integriert werden können. Zum Beispiel: zügiges Gehen, Treppensteigen, Wandern, Velofahren, Schwimmen.

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 – **3 x 10 Minuten täglich reichen schon!**