

Gesundheit 25*



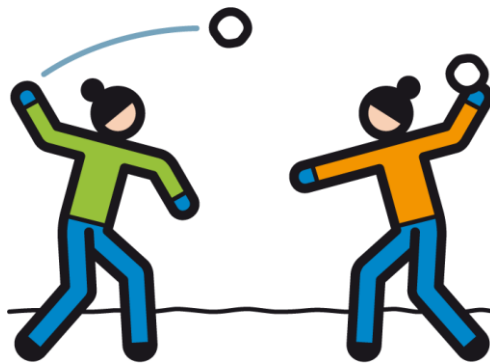
Bild: Werner Voigt:
Die Absterdörfer Passion, 1984.
© Freunde der Schlumper e.V.



LEBEN MIT BEHINDERUNG

FIT IM TEAM : GESUND DURCH BEWEGUNG

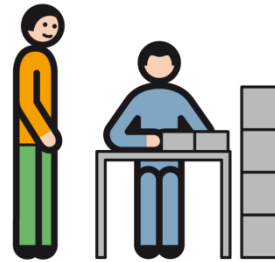
KURSLEITERINNEN: ASTRID JOHANNSEN UND WIEBKE CURDT





BEWEGEN IST GUT

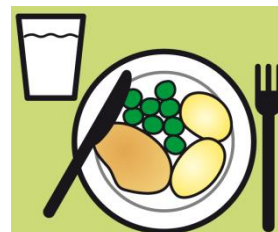
Viele Leute arbeiten im Sitzen.
Viele bewegen sich zu wenig.
Manche werden dick.
Das ist **nicht** gesund.



Bewegen ist gesund.
Bewegen ist gut für den ganzen
Körper.



Das ist auch wichtig:
Gesundes Essen und Trinken.
Bewegen und gesundes Essen
gehören zusammen.





Es gibt verschiedene Möglichkeiten,
sich zu bewegen.

- In der Freizeit
- Bei der Arbeit



Beim Freizeit-Sport hat man Zeit für
sich und Zeit für Freunde.
Man kann auch mit dem Partner oder
der Partnerin Sport machen.
Zum Beispiel tanzen.



Bei der Arbeit kann man
kurze Pausen einlegen.
Man kann kleine Übungen machen.
Alleine oder mit anderen.



Es ist egal, wie alt man ist.
Man muss **nicht** der Beste sein.
Es geht einfach ums Bewegen.
Bewegen soll Spaß machen.





WOHER KOMMT DIESER TEXT?

Anne Kathrin Berg, Bewegen macht Spaß. Sport leicht gemacht. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache:

Zitiert und bearbeitet: FiT-Team 2019

Symbole: MetaSearch

07/2019