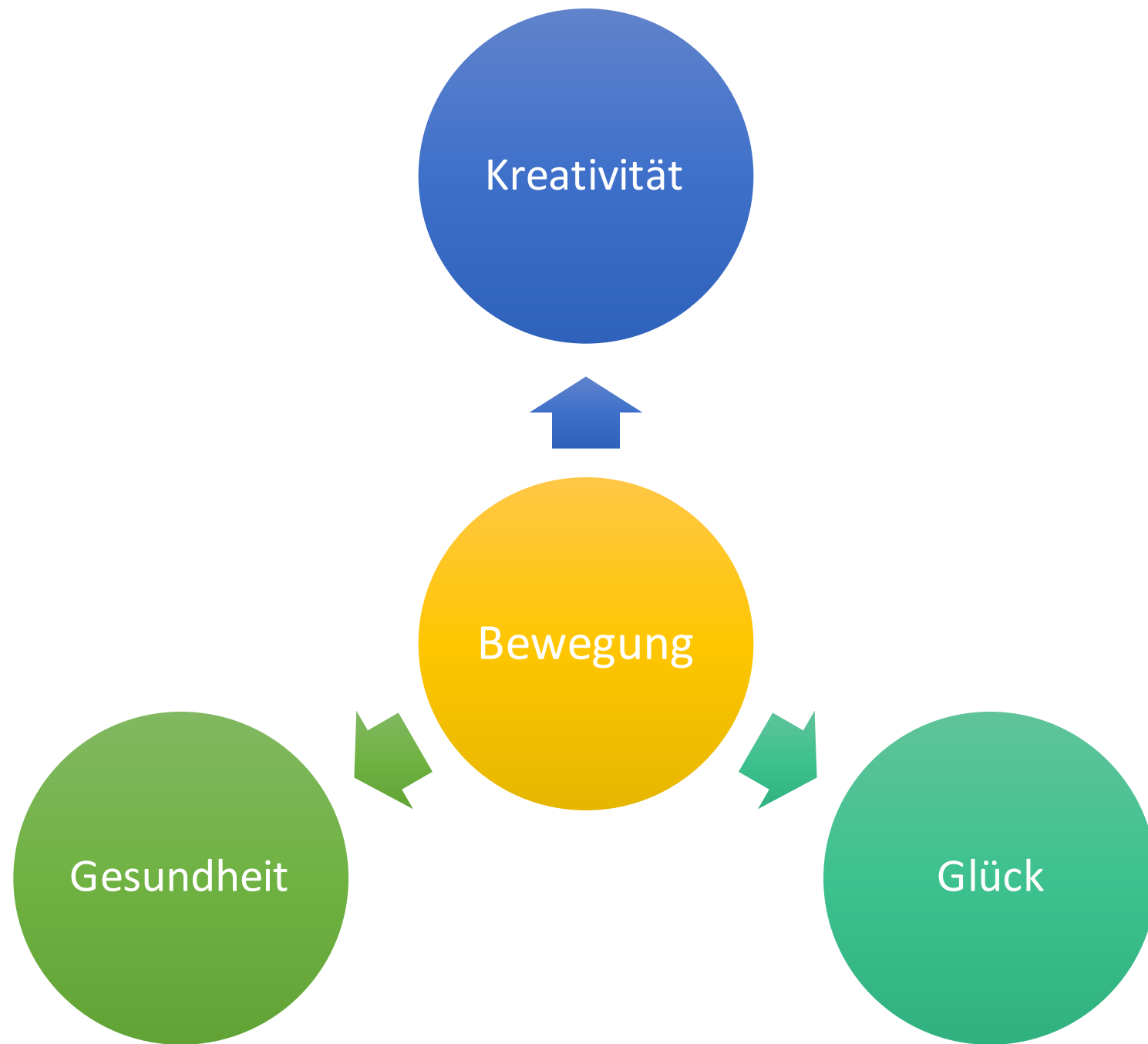


Bewegung

Geist & Glück







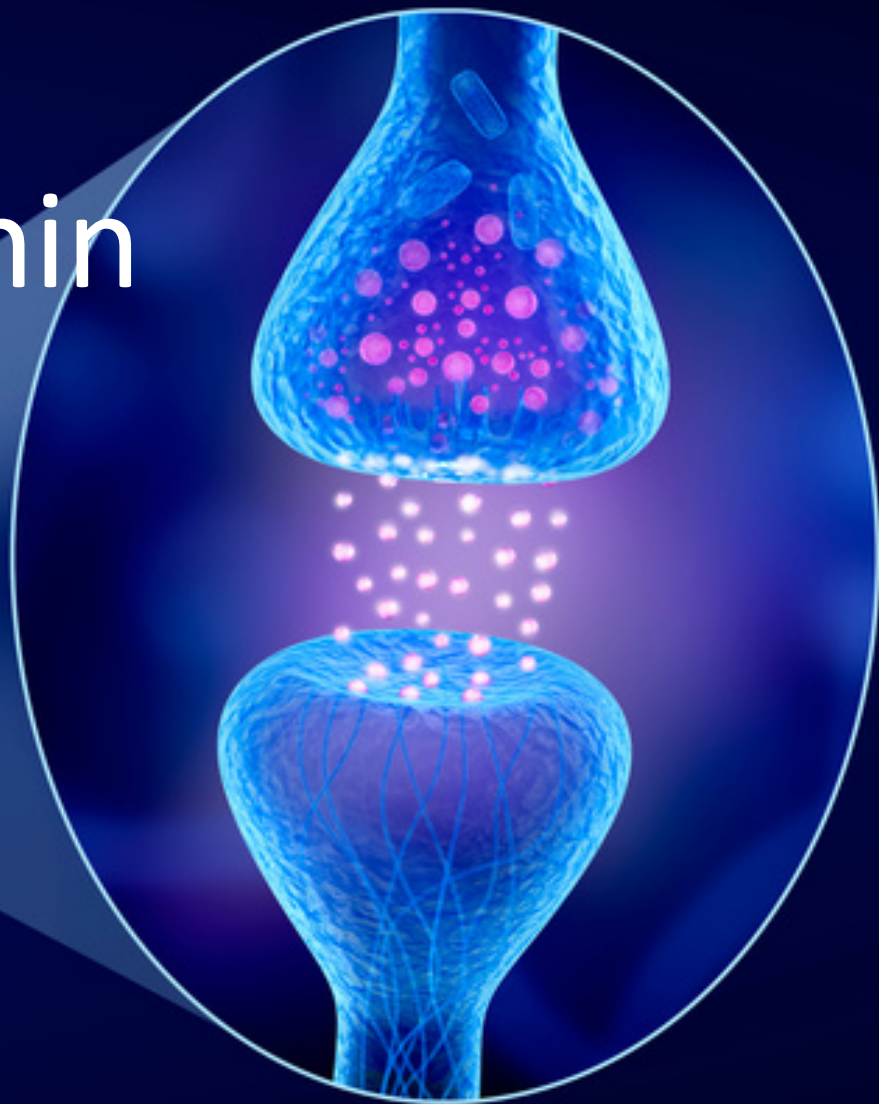
Bewegungs-
muster

Denk-muster

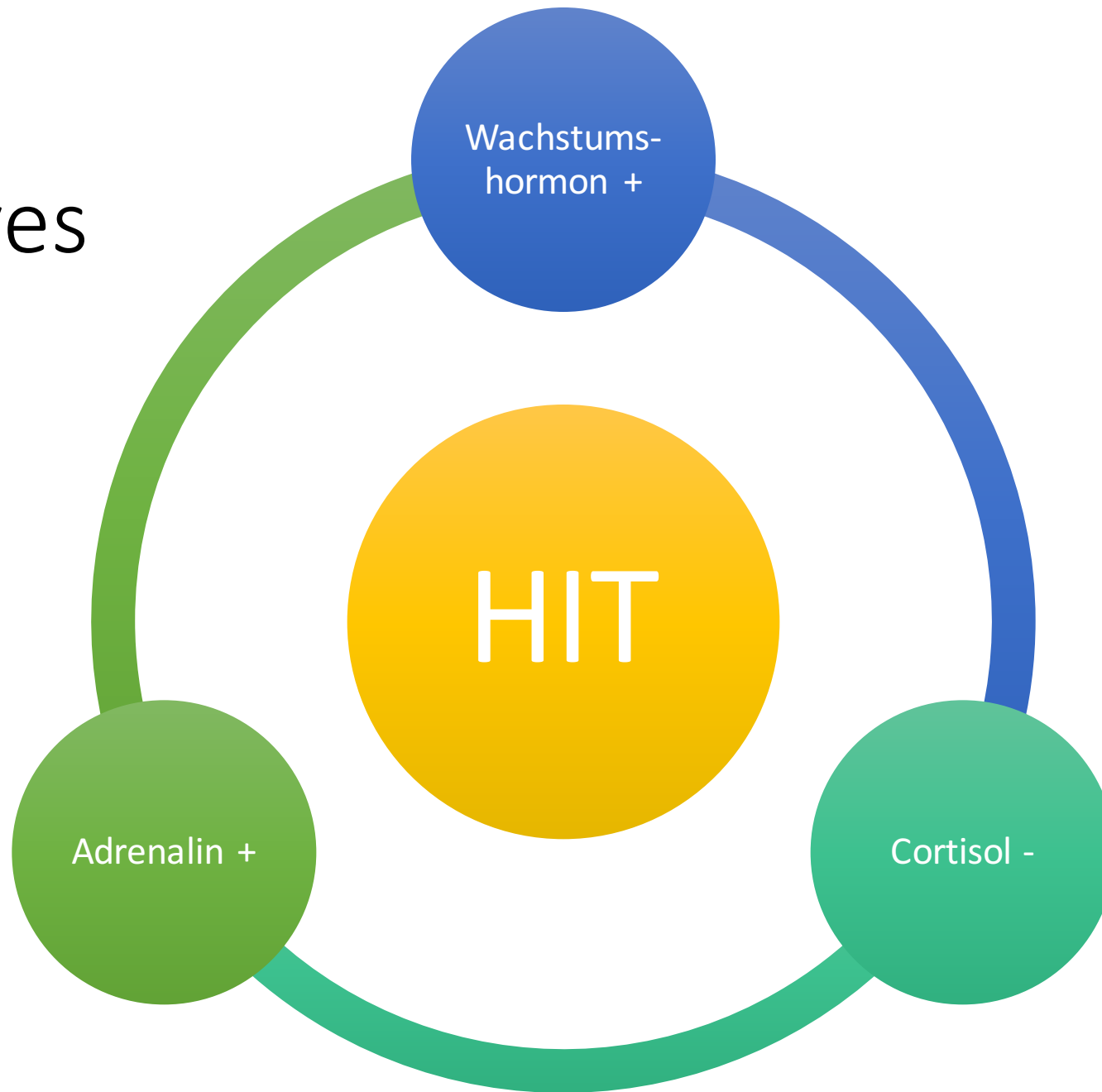
Deine Körperhaltung > Dein Geist



Dopamin
Serotonin



Hoch-Intensives Training



Wachstumshormon



Sport >>> Gesundheit

Verringerung des Risikos kardiovaskulärer Erkrankungen

Senkung des Blutdrucks

Verbesserung der Blutfette

Optimierung des Körpergewichtes

Verbesserung des Blutzuckers

Stärkung des Knochens

Vermindertes Krebsrisiko

Höhere Alterserwartung

Sport >>> Geist

... körperliches Wohlbefinden

... psychisches Wohlbefinden

... aktiver/neugieriger

... schnellere Reaktionsfähigkeit

... besserer Konzentrationsfähigkeit

... bessere Gedächtnisleistung

... besserer Schlaf

... Optimismus die Zukunft betreffend

... bessere Belastbarkeit und Stressbewältigung

Du und Bewegung

Finde deine Art der Bewegung.

Lege einen Plan fest.

Sorge für Abwechslung.

Integriere auch hochintensive Belastung.

Verabrede dich mit Trustys!