

MGM

MEIN GESUNDHEITSMANAGER

DER ONLINE FITNESSKURS



KURSSTUNDE 10 - IN BEWEGUNG BLEIBEN

RISIKO BEWEGUNGSMANGEL!

Alle Kursinhalte des Online-Präventionskurses zielen darauf ab, Dich zu einem aktiven Leben zu bewegen. Denn Bewegungsmangel gehört zu den schwerwiegendsten Risikofaktoren!



Mehr Todesfälle durch Bewegungsmangel als durch Übergewicht!



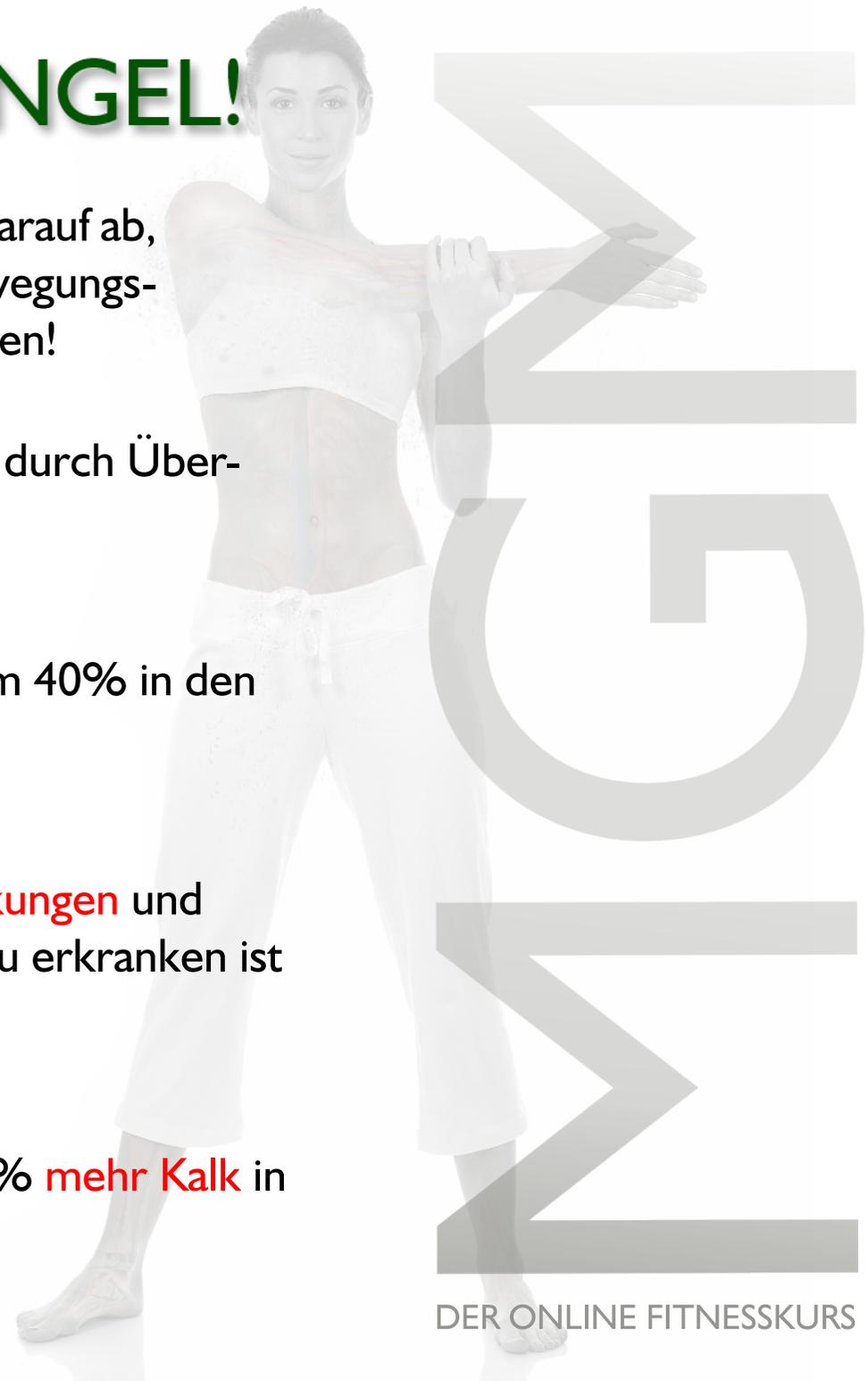
6 Stunden Sitzen am Tag **erhöht das Risiko** um 40% in den nächsten 15 Jahren zu sterben!



Viel Sitzen begünstigt **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Tumorleiden**. Das Risiko an **Typ-II-Diabetes** zu erkranken ist sogar um 91% erhöht!



Eine Stunde mehr Sitzen am Tag geht mit 14% **mehr Kalk** in den **Herzkranzgefäßen** einher!



BLEIBE IN BEWEGUNG!

Du hast aktuell schon etwas Entscheidendes in Deinem Leben geändert. Du bist in Bewegung und solltest dies auch bestenfalls bleiben. Hier ein paar Motivationsansätze:



Bewegung **reduziert das Risiko** einen Schlaganfall zu erleiden!



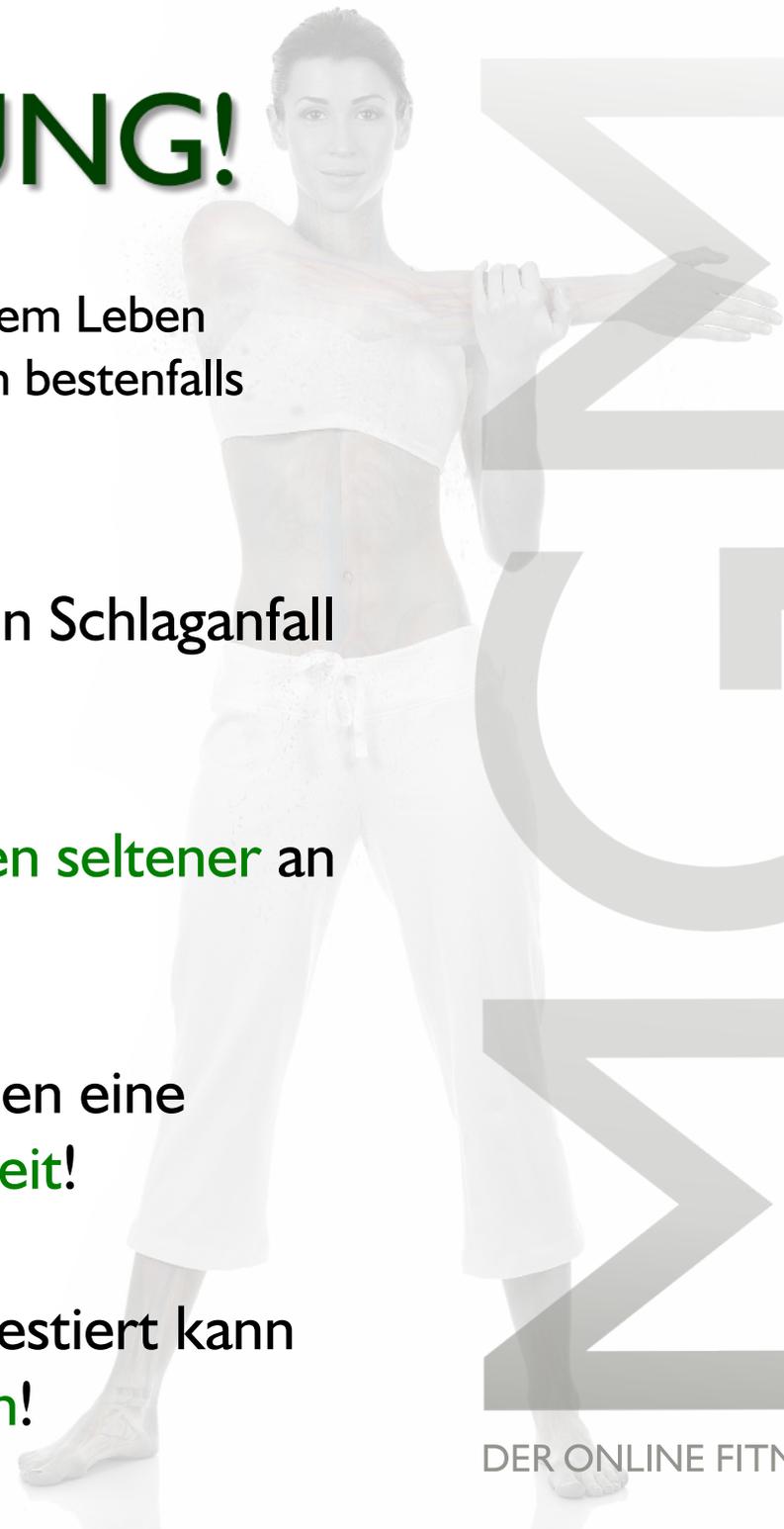
Sportlich aktive Menschen **erkranken seltener** an Krebs!



Sportlich aktive Krebspatienten haben eine **höhere Überlebenschance!**



Wer täglich 20 Minuten in Sport investiert kann durchschnittlich **6 Jahre länger leben!**



SCHLUSSWORT!

Das war „Mein Gesundheitsmanager – Der Online Fitnesskurs“. Du hast alle Einheiten erfolgreich abgeschlossen.

Herzlichen Glückwunsch!

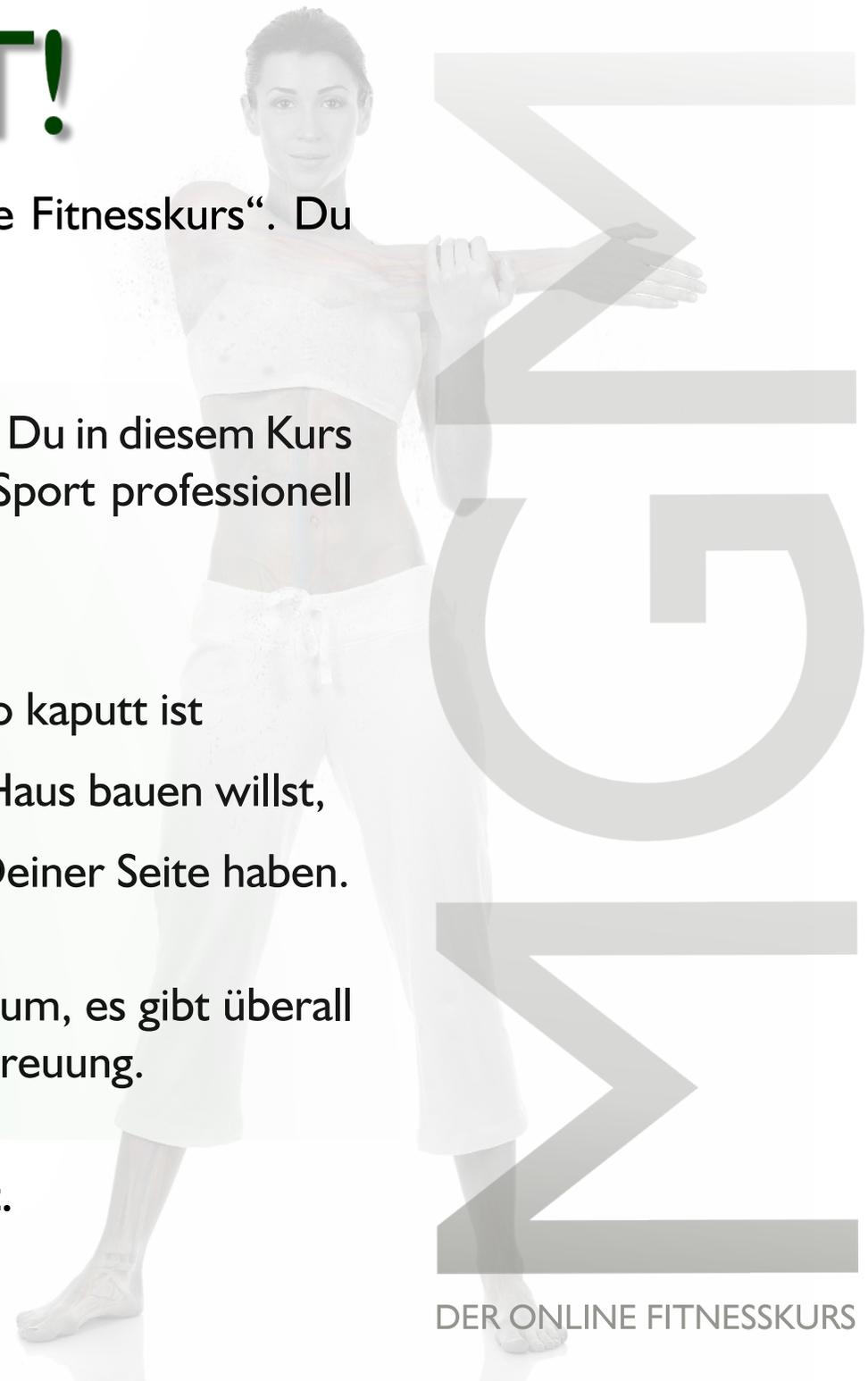
Bleibe in Bewegung, das Grundhandwerkszeug hast Du in diesem Kurs gelernt. Wir empfehlen Dir trotzdem, Dich beim Sport professionell begleiten oder betreuen zu lassen. Denn:

- so wie Du zum Arzt gehst, wenn Du krank bist,
 - den KFZ-Mechaniker aufsuchst, wenn Dein Auto kaputt ist
 - oder den Architekten engagierst, wenn Du ein Haus bauen willst,
- solltest Du, wenn Du Sport treibst auch Profis an Deiner Seite haben.

Hör oder schau Dich doch einfach bei Dir vor Ort um, es gibt überall genügend Möglichkeiten für eine professionelle Betreuung.

Du machst es für Dich und Deine gesunde Zukunft.

In diesem Sinne – bleib aktiv!



LITERATUR EMPFEHLUNGEN

Du möchtest noch mehr zu den Kursthemen erfahren bzw. Informationen aus dem Kurs vertiefen. Dann können wir Dir hierzu folgende Bücher sehr empfehlen:

- Grosser M., Starischka S., Zimmermann E., **Das neue Konditionstraining Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Übungen, Trainingsprogramme**. München: blv; 2015.
- De Marées H., Heck H., Bartmus U., Sportverlag S. **Sportphysiologie Bearb. v. Hermann Heck und Ulrich Bartmus**. 2017.
- Weineck J., **Sportanatomie**. Balingen: Spitta-Verl.; 2008.
- Weineck J., **Sportbiologie**. Balingen: Spitta-Verlag 2009.

