

22. Oktober 2018

Bewegung ist ganz wichtig

Meine Kinder, die Bewegung ist das A und O - für alle Menschen, die sich noch bewegen können. Gerade die unter euch, die viel vor dem Computer sitzen oder auch so sitzende Tätigkeiten haben, ist es wichtig, regelmäßige Bewegungspausen zu absolvieren. Ich empfehle gerne Schrittzähler zu benutzen, damit man eine bestimmte Menge an Schritten absolviert, die man sich vorher vorgenommen hat. Bewegung kann auch im Zimmer geschehen, wenn frische Luft hineinkommt. Gerade in den kälteren Monaten bewegen sich Menschen weniger und da ist ein zusätzlicher Ansporn - für die eigene Fitness und Gesundheit - sehr sinnvoll. Amen.