



Radfahr- oder Spaziergang- Challenge



Das traumhafte Wetter lädt derzeit dazu ein, sich draußen in der Natur zu bewegen. Und da es glücklicherweise auch weiterhin erlaubt ist, sich im Freien zu bewegen, können wir die Radfahr- oder Spaziergang- Challenge hochmotiviert starten! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sogar 150 Minuten moderaten Sport pro Woche. Nehmen Sie diese Empfehlung gerne an und bewegen Sie sich in den kommenden sieben Tagen für ca. 20 Minuten oder an fünf Tagen für 30 Minuten!

Sie haben die Wahl!

Gehen Sie jeden Tag 20 Minuten oder an fünf Tagen für eine halbe Stunde spazieren! Entdecken Sie die Umgebung und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Der größte Vorteil: Gehen lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren!

Sie sind gerne schneller unterwegs?

Kein Problem! Dann fahren Sie jeden Tag für 20 Minuten Fahrrad, natürlich können Sie auch an fünf Tagen eine halbe Stunde Fahrrad fahren! Denn schon zehn Minuten Fahrrad fahren pro Tag reichen, um die Muskeln zu kräftigen und die Durchblutung zu verbessern. Wer doppelt so lange radelt, stärkt außerdem sein Immunsystem.

Auf geht's! Warten Sie nicht auf den Schwung, der Sie aktiv werden lässt - kommen Sie in Schwung, indem Sie aktiv werden! Allein das Anfangen ist ein starker Impuls, der Ihre Motivation auf Touren bringen wird. Probieren Sie es aus! Wir wünschen Ihnen viel Spaß im Freien!

Bleiben Sie aktiv und gesund!



Warum Bewegung so wichtig für unseren Körper ist, können Sie in dem Artikel des [aerzteblatt.de](https://www.aerzteblatt.de) nachlesen.

Mit diesem Link kommen Sie auf den Artikel: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Praevention-Fakten-und-Zahlen-fuer-das-individuelle-Mass-an-Bewegung>