

**Bewegung
für die Gesundheit!**



Bewegung für die Gesundheit!

In Belgien ist körperliche Aktivität unter der Bevölkerung im Allgemeinen unzureichend.

Dies kann auf Zeitmangel, fehlende Motivation oder die Preise für Mitgliedschaften in Sportvereinen zurückzuführen sein.

Auch die Nutzung von Bildschirmen (Fernsehen, Spielkonsole, Computer, Smartphone...) oder passiven Transportmitteln (Aufzug, Auto) tragen zum Bewegungsmangel bei.

Dabei ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig für unser gesamtes körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Körperliche Aktivität, was ist das?

Unter „körperliche Aktivität“ versteht man alle Bewegungen, die wir im Alltag, bei der Arbeit, zu Hause und in der Freizeit ausführen.

Körperliche Aktivität bedeutet also nicht nur Sport.

Körperliche Aktivität:

- stärkt Muskeln und Knochen, erhöht die Ausdauer, verbessert die Atmung und die Beweglichkeit
- senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck
- ermöglicht die Gewichtkontrolle
- senkt das Risiko von Krankheiten wie Diabetes
- stärkt das Immunsystem
- hilft bei der Bekämpfung von Rückenschmerzen
- ...





Körperliche Aktivität sorgt für gute Laune

Körperliche Aktivität ermöglicht:

- mit Stress oder Ängsten umzugehen
- sich abzureagieren oder zu entspannen
- Zeit für sich selbst zu nehmen
- Spaß zu haben
- einen guten Schlaf zu haben
- ...

Körperliche Aktivität fördert Begegnungen

Sich im Alltag bewegen bedeutet, das Haus verlassen, anderen Menschen begegnen, Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen.

Mannschaftssportarten fördern Begegnungen, gegenseitige Hilfe, Teamgeist, Respekt vor anderen... Aber auch bei eher individuellen Aktivitäten sind soziale Beziehungen möglich, z.B. wenn man zu mehreren in ein Fitnessstudio geht oder Jogger, die gemeinsam für ein Rennen trainieren.

30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag reichen aus, um positive Auswirkungen auf die Gesundheit zu spüren!

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ein Minimum von 150 bis 300 Minuten mäßiger körperlicher Aktivität pro Woche, was für einen Erwachsenen etwa 30 Minuten pro Tag entspricht.

Bei Kindern und Jugendlichen liegt die Empfehlung bei 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag, um Wachstum, Bewegungskoordination und Muskelaufbau zu fördern.

30 Minuten mäßige körperliche Aktivität sind z. B. Staubsaugen, Gartenarbeit, ein Spaziergang mit dem Hund, die Treppe statt des Aufzugs nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren...

Wussten Sie, dass Sie auch im Alltag bestimmte Gesten anpassen können?

Zum Beispiel: beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, ein paar Straßen von Ihrem Ziel entfernt parken, um etwas weiter zu laufen, beim Telefonieren gehen... Jede Bewegung zählt!





09

Haben Sie Lust, (wieder) mit Sport anzufangen?

Wir geben Ihnen einige Tipps, wie Sie das schaffen können.

- Setzen Sie sich ein persönliches Ziel: z. B. andere Menschen treffen, Ihre Muskeln stärken, aus dem Haus gehen, eine Aktivität mit dem Partner oder mit Freunden ausüben, mit dem Rauchen aufhören, Ihr Gewicht im Griff haben...
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Aktivität. Finden Sie den Moment, der Ihnen am besten passt, z. B. in der Mittagspause oder während der außerschulischen Aktivitäten der Kinder.
- Fangen Sie langsam an! Körperliche Aktivität muss ein Vergnügen bleiben. Gehen Sie am Anfang nicht zu schnell vor, sonst verlieren Sie den Mut. Sie werden mit der Zeit Fortschritte machen und sich noch motivierter fühlen.

Die CKK ermutigt Sie, Sport zu treiben! Erhalten Sie bis zu 50 € für Sport oder 150 € für den Kauf eines Fahrrads.

Die CKK erstattet bis zu 50 € pro Jahr (100 € für Kinder und Jugendliche*) für die Anmeldegebühren zu einem Sport oder zu Sportveranstaltungen.

Möchten Sie lieber ein Fahrrad kaufen? Sie können bis zu 150 € für 3 Jahre (100 € pro Jahr für Kinder und Jugendliche*) beim Kauf eines klassischen oder elektrischen Fahrrads, neu oder gebraucht (mindestens 20 Zoll und gegen Vorlage einer Rechnung), erhalten.

* Flexibler Vorteil „Sport und Aktivitäten für Kinder und Jugendliche“, gültig bis zum 31. Dezember nach dem 18. Geburtstag. Erstattung bis zu 100 € pro Jahr für den gesamten Vorteil (Sport, Fahrrad, Schulaufenthalte, Ferienlager und -kurse...). Vorteile vorbehaltlich der Zustimmung des KAK.



Weitere Infos auf ckk-mc.be/sport



Schnell und einfach: Nutzen Sie die App Meine CKK, um Ihren Vorteil zu beantragen!

Wie finden Sie den Sport, der am besten zu Ihnen passt?

Wählen Sie Ihre Aktivität indem Sie darauf achten, was Ihnen wichtig ist.

Möchten Sie Ihre Ausdauer verbessern?

Die meisten regelmäßig ausgeübten sportlichen Aktivitäten führen zu einer Verbesserung der Ausdauer. Wählen Sie z.B.: Joggen, Nordic Walking, Langlaufski, Schwimmen, Radfahren, Mountainbike...

Sie wollen Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht verbessern?

Wählen Sie eine Aktivität wie Tanz, Gymnastik, Wassergymnastik, Pilates, Judo, Karate, Fechten...

Sie wollen Ihre Muskelkraft trainieren?

Wählen Sie z.B.: Muskelaufbaukurse im Fitnessstudio oder Sportarten wie Klettern, Squash, Paddle, Tennis...

Sie wollen an Ihrer Geschicklichkeit und Koordination arbeiten?

Das ist bei Ballspielen (Basketball, Volleyball, Fußball, Handball...) oder Aktivitäten wie Bogenschießen oder Golf möglich.

Bei der Wahl einer Sportart sind auch andere Kriterien wichtig

Die Entfernung von Ihrem Wohnort oder Arbeitsplatz, der Preis, die Lernkurve...

Die meisten Sportarten fördern mehrere Fähigkeiten. Nordic Walking zum Beispiel trainiert viel Ausdauer, aber auch Koordination, Beweglichkeit und Muskelaufbau.



Zudem lassen sich manche Sportarten sehr gut kombinieren, wie Pilates für Beweglichkeit und Gleichgewicht und Schwimmen für die Ausdauer.

Besuchen Sie Ihren Arzt

Ihr Hausarzt kann Ihnen dabei helfen, eine sportliche Aktivität zu wählen, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist.

Holen Sie seine Meinung ein, bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, insbesondere wenn Sie übergewichtig sind, an Bluthochdruck, Atemproblemen, Problemen des Bewegungsapparates leiden oder über 60 Jahre alt sind.

Vielleicht rät er Ihnen zu einer genaueren Untersuchung, um zu testen, wie gut Ihr Herz auf Belastungen reagieren kann.

Besuchen Sie Ihren Arzt auch, wenn starke und anhaltende Schmerzen in einem Muskel, Gelenk oder den Gliedmaßen auftreten.



Einige nützliche Tipps

- **Trinken Sie Wasser.**

Trinken Sie vor, während und nach der Anstrengung Wasser, zum Rehydrieren.

Energydrinks enthalten Wasser, Zucker, Vitamine der B-Gruppe, Mineralsalze und Antioxidantien, die für die Rehydrierung und Auffüllung der Nährstoffspeicher sorgen. Sie sind nur dann sinnvoll, wenn Sie mehr als eine Stunde intensiv Sport treiben, um die während des Sports verlorenen Vitamin- und Mineralsalzvorräte wieder aufzufüllen.

Energydrinks mit anregenden Inhaltsstoffen wie Koffein und Taurin wirken aufputschend und sind bei körperlichen Aktivitäten nicht zu empfehlen.

- **Lernen Sie, richtig zu atmen.**

Atem- und Herzrhythmus sind miteinander verbunden: Wenn Sie Ihren Atem kontrollieren können, können Sie auch Ihren Herzrhythmus kontrollieren und sich weniger atemlos und ruhiger fühlen.

- **Nehmen Sie sich die Zeit, sich vor einer sportlichen Aktivität gut aufzuwärmen und sich nach dem Sport zu dehnen.**

Eine sanfte Gymnastikaktivität (Pilates, Stretching...) ist hilfreich, um nach einer intensiven Anstrengung wieder zur Ruhe zu kommen.



Sport für alle!

Die Eiche

Die Eiche bietet verschiedene Sport- und Fitnesskurse an, darunter Yoga, Pilates, Fitness oder Rückengymnastik. Es werden spezifische Angebote wie Nordic Walking und sanfte Gymnastik für Senioren angeboten. Die Eiche organisiert auch regelmäßige Kurse, Workshops und Veranstaltungen, die für unterschiedliche Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet sind.



Der Freizeitsport von Die Eiche ist für alle zugänglich, trägt zum Wohlbefinden und zur Erhaltung einer guten körperlichen Verfassung bei, ohne Leistungszwang.



Weitere Infos auf die-eiche.be

Alteo

Alteo bietet sportliche Aktivitäten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an, darunter Rehabilitationssport, Bewegungsgruppen und sanfte Gymnastik. Alteo fördert Inklusion und soziale Teilhabe durch regelmäßige Kurse, die auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt sind.



Das Angebot ist vielfältig und unterstützt Menschen dabei, aktiv und gesund zu bleiben. Fortschritt, Motivation und Entfaltung stehen stets auf dem Programm.



Weitere Infos auf alteo-dg.be

Lust auf Bewegung in der Gruppe?

Je cours pour ma forme *J'ose la marche active*

Die CKK und Promusport bieten für alle zugängliche Fitnessprogramme auf Französisch an.

Je cours pour ma forme ist ein 12-wöchiges Programm zur Verbesserung der körperlichen Fitness durch Laufen für Anfänger. Ziel ist es, mit Hilfe eines Trainers erfolgreich eine Strecke von 5, 8, 10 oder 12 km zu laufen.

J'ose la marche active ist ein 8-wöchiges Programm zur Verbesserung der körperlichen Fitness und der Gehetechnik. Die drei Schwierigkeitsgrade ermöglichen es jedem, in seinem eigenen Tempo Fortschritte zu machen.



Weitere Infos auf mc.be/jcpmf
und mc.be/marche-active

Leitverband des Ostbelgischen Sports (LOS)

LOS fördert Sport und Bewegung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Das Ziel des Leitverbandes ist es, Menschen unabhängig von Alter oder Herkunft zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. LOS setzt sich für Respekt, Fair Play, Teamgeist und Inklusion ein und möchte Sport und Bewegung als grundlegenden Bestandteil des täglichen Lebens in Ostbelgien etablieren.



Weitere Infos auf los-ostbelgien.be



Möchten Sie Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie ckk-mc.be/mitglied-werden oder wenden Sie sich an einen CKK-Kundenberater unter der Nummer 087 32 43 33, um in den Genuss unserer zahlreichen Vorteilen zu gelangen.

Wir kümmern uns um alles!



CKK. Mitten im Leben.