

Kartenspiel zur Wissensvermittlung der Vorteile körperlicher Aktivität



Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!

Spielanleitung:

Das Ziel des Spieles ist es, dass die Teilnehmenden mehr über die Vorteile körperlicher Aktivität erfahren. Lege dazu alle Karten in die Mitte. Die Teilnehmenden gehen zu zweit oder zu dritt zusammen, nehmen sich eine Karte und tauschen sich, während sie gehen, über die Inhalte aus. Zuerst wird die Frage vorgelesen und darüber gesprochen, bevor anschließend die Rückseite mit der Lösung durchgelesen wird. Im Anschluss daran werden die Gruppen durchmischt.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!

Die Partner erzählen sich, was sie eben gelernt haben. Eine andere Möglichkeit ist, dass alle Karten wieder in die Mitte gelegt werden und man sich eine neue Karte holt und sich wieder mit seinen Partnern austauscht.

Quellen:

https://www.laufshirt-bedrucken.de/magazine/sportgruppen-gruende/403_0011_Praeventionsratgeber_Schritt-fuer-Schritt.pdf (krebshilfe.de) Bewegung für die Gesundheit (dkv.com)

Info:

Die männliche Form dient der Vereinfachung, gemeint sind alle Geschlechter. Info

Drucken:

Drucken Sie die Karteikarten so aus, dass immer zwei Karten pro Seite platziert sind (Vorder- und Rückseite können bedruckt werden)

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das **Herz-Kreislauf-System** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das **Körpergewicht** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Körperliche Aktivität

- vergrößert die Herzmuskulatur.
- Die Ruhepulsfrequenz sinkt.
- Die Blutgefäße vermehren und vergrößern sich.
- Durch regelmäßiges Bewegen reguliert man die Blutfettwerte.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Jedes Mal, wenn du dich bewegst oder Sport treibst, verbrennst du vermehrt Kalorien. Zusätzlich wird Muskelmasse aufgebaut - dieser Effekt steigert den Grundumsatz. Abnahme des sogenannten Bauchfettes, auch Visceralfett genannt.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf den **Blutzuckerspiegel** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf den **Bewegungsapparat** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Körperliche Aktivität sorgt dafür, dass aufgenommene Kohlenhydrate verbraucht und Überschüsse nicht im Fettgewebe abgelagert werden. Somit kann körperliche Aktivität einem Typ-2-Diabetes, dem sogenannten Altersdiabetes, vorbeugen.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule vor Fehlbelastungen, kräftigt die Knochen und reguliert den Zucker- und Fettstoffwechsel. Förderung des Aufbaus der Knochenmasse und Verbesserung der Dichte und Beschaffenheit. Vorbeugung von Osteoporose. (Knochenschwund)

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf die **Gehirnleistung** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das **Immunsystem** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Gehirnregionen werden stärker durchblutet, der Gehirnstoffwechsel wird angeregt und Nervenzellen miteinander vernetzt. Gefördert wird auch die Bildung neuer Nervenzellen. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird gesteigert.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Jede körperliche Aktivität führt in Abhängigkeit von Volumen und Intensität zu einer Stimulation des Immunsystems. Die Anzahl und die Effektivität der Natürlichen Killerzellen (NKZellen) wird erhöht. Diese Immunzellen erkennen Fremdkörper wie bspw. Bakterien, Viren oder auch schadhafte körpereigene Zellen und machen sie unschädlich.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität
auf die **Psyche** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität
auf die **Leistungsfähigkeit im Alter**
aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Stressresistenz aus. Bewegung führt zu positiven Gedanken und einem stärkeren Selbstwertgefühl. Beugt psychischen Erkrankungen wie Burnout, Depressionen und Angststörungen vor.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Eine durch Bewegung und Sport gestärkte Skelettmuskulatur trägt im Alter dazu bei, Stürze zu verhindern und somit die motorische Eigenständigkeit zu bewahren. Zudem wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf die Nutzung intellektueller Ressourcen aus. Regelmäßige körperlicher Aktivität kann auch Demenz und Alzheimer vorbeugen.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf den **Stoffwechsel** aus?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Wie sind die **Bewegungsempfehlungen** für Erwachsene und ältere Erwachsene pro Woche ?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Körperliche Aktivität bringt den Stoffwechsel auf Touren und der Körper verbraucht mehr Kohlenhydrate und Fette. Wer regelmäßig Sport treibt erhöht seine Stoffwechselaktivität dauerhaft - also nicht nur für die Zeit der sportlichen Aktivität.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 – 300 Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	
	75 – 150 Minuten pro Woche ODER EINE KOMBINATION Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	
Kraft 2 Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionell-gymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten		Koordination 3 Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen - z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Was sind die Vorteile von
Gruppen- bzw. Vereinsangeboten?

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!



Gemeinsam den inneren
Schweinehund überwinden.
Mehr Abwechslung im Training.
Mehr Lebensfreude durch
gemeinames Sporttreiben.
Bessere Leistungen durch
Wettbewerb-Effekte.
Treffpunkt für soziale Kontakte.

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!

Leben liebt Bewegung – Tu's für dich!