

Sehr geehrte Rehabilitandin,  
sehr geehrter Rehabilitand,

Sie haben während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme in der VAMED Rehaklinik Schloss  
Schönhausen im Rahmen Ihres Therapiekonzeptes an einem Vortrag zum Thema

„Sport und Bewegung“ teilgenommen.

Mit dieser kleinen Zusammenfassung möchten wir Ihnen eine Erinnerung für zu Hause mitgeben.  
Bekennende Bewegungsmuffel profitieren davon, wenn sie es schaffen, etwas Bewegung in den  
Alltag zu integrieren. Die nachfolgenden Tipps können helfen, dem inneren Schweinehund zumindest  
hin und wieder ein Schnippchen zu schlagen.

## **Wo kann ich die Bewegung gut in den Alltag integrieren?**

- Machen Sie öfter einen Spaziergang
- Nutzen Sie häufiger die Treppe
- Erledigen Sie Kleinigkeiten im Büro persönlich, besuchen Sie zum Beispiel den Kollegen, statt zu telefonieren
- Nutzen Sie – wenn möglich – für den Arbeitsweg oder zumindest Teilstrecken davon das Fahrrad.
- Treffen Sie sich mit Freunden zum Schwimmen, Walken oder einem Radausflug. In der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß!
- Parken Sie beim Einkaufen in der hintersten Reihe.

## **Warum ist Bewegung so positiv?**

- Bewegung kann die Leistungsfähigkeit verbessern
- Die Festigung der Knochen kann positiv beeinflusst werden
- Bewegung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen
- Der Blutdruck kann sinken
- Bewegung sorgt für gute Laune
- Bewegung kann als Stresspuffer wirken
- Bewegung kann die Leistungsfähigkeit verbessern
- Bewegung kann das Sexleben anregen

Wer mit diesen Tipps den Spaß an der Bewegung für sich entdeckt, kann dann auch zum Sport übergehen. Hierbei kann ein Schrittzähler für eine zusätzliche Motivation sorgen. Wer jedoch neu oder nach langer Pause wieder beginnt, sollte sich vorher von einem Arzt untersuchen lassen.

Viel Erfolg!

