

„SPORT IST MORD“



SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer





„ Als qualifizierter Übungsleiter im Verein macht es mir viel Spaß die Erfolge des Trainings bei meinen Kursteilnehmenden zu sehen. Durch einfache und verständliche Programme nach bestmöglichen Standards wird allen geholfen. “

Frank, Übungsleiter

SPORT PRO GESUNDHEIT
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der
Bundesärztekammer

„SPORT IST MORD“

- ... FÜR SCHLECHTE LAUNE
- ... FÜR STRESS
- ... FÜR HERZ-KREISLAUF-PROBLEME
- ... FÜR „SPECKRÖLLCHEN“
- ... FÜR BURNOUT

Was ist **SPORT PRO GESUNDHEIT**?

- Qualitätssiegel für Präventionskurse im Sportverein
- Vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt
- Bewegung in der Gemeinschaft im Sportverein
- Hochqualifizierte Übungsleiter*innen
- Vom Arzt für Dich empfohlen
- Bezuschussung durch Krankenkassen möglich

FRISCH, ENTSPANNT UND GESTÄRKT DURCH DEN ALLTAG!

Dein passendes Gesundheitssport-Angebot im Sportverein
um die Ecke findest Du hier:

suche.service-sportprogesundheit.de



„ Mir gefällt es, in der Gemeinschaft unter hochqualifizierter Anleitung Sport zu machen, um wieder fit zu werden. “

Edeltraut, Kursteilnehmerin



Geöffnet Außenseiten mit Rückseite



Schulterkreisen

Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- aufrecht sitzen oder stehen
- die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen



Fußschaukel

Auch die Beine brauchen Bewegung. Achten Sie bei langem Stehen oder Sitzen darauf, dass die Blutzirkulation in den Beinvenen in Schwung bleibt:

- aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z. B. an einer Wand oder Tischkante)
- das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben)
- zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln“

TU' DIR WAS GUTES MIT SPORT PRO GESUNDHEIT

Durch regelmäßige Bewegung **SENKST DU DEIN RISIKO** für ...

... Diabetes mellitus Typ 2 **um 40 %**

... Herz-Kreislauf-Erkrankungen **um 35 %**

... Depression und Demenz **um 30 %**

... Gelenk- und Rückenschmerzen **um 25 %**

... Darm- und Brustkrebs **um 20 %**

Dein passendes Gesundheitssport-Angebot im Sportverein um die Ecke findest Du hier:

suche.service-sportprogesundheit.de



Bilder: © picture alliance



Heldenbrust

Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf:

- im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- den Oberkörper aufrichten und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- fünf Wiederholungen



Sternengriff

Gezieltes Recken und Strecken lockert und kräftigt auf natürliche Art. Greifen Sie nach den Sternen:

- im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen, tief einatmen
- die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- anschließend die linke Seite dehnen im Wechsel fünf Wiederholungen