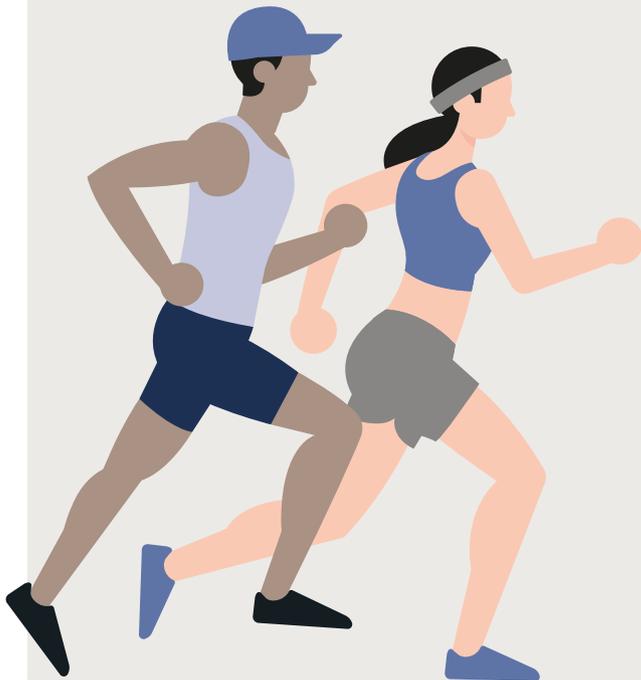


# Sport ist gesund – und soll Spaß machen!

Sport verlängert das Leben und hat positive Effekte für Körper und Psyche:



- ✓ Immunsystem
- ✓ Herz-Kreislauf
- ✓ gesundes Körpergewicht
- ✓ Gute Laune
- ✓ Kräftigung
- ✓ Entspannung
- ✓ Denkvermögen
- ✓ Schlafqualität

**Bewegung? Ja bitte!**

So viel Sport pro Woche ist empfohlen:



**150 Min.**

moderater Ausdauersport

+



**2**

Kräftigungseinheiten

**Dranbleiben ist das Wichtigste!**

Also: Mach es so, wie es dir gefällt.

**65 %**

der Deutschen  
treiben am liebsten  
Sport in der Natur.

Wer mehr Sportarten nachgeht,  
hat mehr Abwechslung –  
und weniger Langeweile



**Warum machen wir nicht alle regelmäßig Sport?**

Zu lange Wege

**53 %**

Zeitmangel

**48 %**

Körperliche Beschwerden

**28 %**

Fehlende Motivation

**26 %**

Andere

**6 %**



**JOHANNESBAD**

GESUNDHEIT IST UNSER LEBEN.