

Praxisbeilage 08: Tippfit – mach mit!

Körperliche Bewegung hat viele positive Eigenschaften. Sie kann Stress und Übergewicht abbauen, Kopf- und Rückenschmerzen lindern und dich in Kontakt mit Gleichaltrigen bringen. Diese Praxisbeilage zeigt dir, wie du den Problemen des Alltags mit einer gesunden Bewegungseinstellung begegnen kannst.

Viele Sporttreibende berichten, dass sie sich nach moderater, sportlicher Aktivität wohler und wacher fühlen als vorher und dass sich ihre Stimmung verbessert hat. Es wurde auch festgestellt, dass das Lernen und Arbeiten nach körperlicher Aktivität leichter fällt. Profitiere von diesen Erfahrungen und mache deine eigenen! Diese Broschüre soll dir dabei als Ratgeber zur Seite stehen.



Der Zeitpunkt ist da

Die zunehmende Motorisierung, die zeitliche Belastung durch die Ausbildung und die breite Palette alternativer Freizeitaktivitäten halten manche davon ab, etwas ganz Natürliches zu tun: nämlich, sich mehr zu bewegen. Mit Folgen, die du vielleicht auch schon gespürt hast: Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Lustlosigkeit beim Lernen.

Zudem setzen sich aufgrund der mangelnden körperlichen Aktivität überflüssige Pfunde an, wodurch Gelenke, Sehnen und Muskeln übermässig belastet werden. Es ist jedoch nicht zu spät, etwas dagegen zu tun. Am besten, du beginnst jetzt!

Ein Ratgeber und mehr

Diese Praxisbeilage möchte dir bei deinen Anstrengungen helfen. Sie beruht auf dem Buch «Tippfit», das voraussichtlich im Februar 2006 im Schulverlag erscheint. «Tippfit» ist ein Lehrmittel, das dein eigenständiges und selbst bestimmtes Lernen in den Themen Sport, Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden fördern möchte.

Diese Praxisbeilage ist aber mehr als ein sportlicher Ratgeber. Tipps und Hintergrundwissen zu vielen Alltagsthemen wie Stress, Kopf- und Rückenschmerzen runden diese vielfältige Broschüre im Bereich Fit- und Wellness ab.

[Praxisbeilage 8: Tippfit – mach mit!](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO