



GEBRAUCHSINFORMATION – FÜR IHR BEWEGUNGSMEDIKAMENT:

Wir gratulieren Ihnen, dass Sie sich für das Medikament AKTIVITÄT+ entschieden haben!

Informationen zur richtigen Anwendung und Dosierung dieser Packung:

- Lesen Sie die Packungsbeilage sorgfältig durch – so entgeht Ihnen nichts
- Diese Medikamentenschachtel ist ohne Verschreibung erhältlich, kostenlos, aber nicht umsonst. Dafür mit viel Nutzen.
- AKTIVITÄT+ kann eine notwendige ärztliche Behandlung nicht ersetzen, unterstützt diese aber positiv
- Halten Sie diese Schachtel immer griffbereit
- Bewahren Sie die Packung gerne auch zugänglich für neugierige Kinder, Nachbarinnen und Nachbarn, Bekannte sowie Freundinnen und Freunde auf
- Es gibt kein Verfallsdatum
- Wenn Sie die Anwendung einmal vergessen oder auch mal aussetzen, ist das nicht schlimm. Fangen Sie einfach wieder an und freuen Sie sich am guten Körpergefühl.

Was ist das Bewegungsmedikament und wie wird es angewendet?

AKTIVITÄT+ ist für Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher frei erhältlich. Sie enthält 41 Karten, die Sie dabei unterstützen, Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Das verbessert Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und auch Ihr Lebensgefühl.

Die Karten sind in 5 Hauptkategorien aufgeteilt:

1. **Motivationskarten** für den Start und wenn Sie einmal einen Durchhänger haben
2. **Allgemein – Informationen** rund um Bewegung und Sport
3. **Übungen und Anregungen**, die Sie leicht in Ihren **Alltag** einbauen können – für einen „bewegten Alltag“
4. **Anregungen** für einen **Ausgleich im Büro**
5. **Anregungen und Übungen im Bereich Sport** in den Unterkategorien
 - Ausdauertraining – damit Ihnen die Luft nicht ausgeht
 - Krafttraining – gestärkt im Alltag
 - Beweglichkeit – geschmeidig und mobil
 - Gleichgewicht – für mehr Stabilität im Leben

In jeder Kategorie finden Sie verschiedene Anregungen zur Umsetzung, mit denen Sie ohne Aufwand Ihren Körper kräftigen, mobilisieren, dehnen und Ihr Herz-Kreislauf-System trainieren können. Bei manchen Bildbeschreibungen finden Sie einen QR-Code – hier kommen Sie direkt zu mehr Informationen oder auch kurzen Erklärvideos.

Am meisten Spaß macht die Packung AKTIVITÄT+, wenn Sie die Übungen gemeinsam mit anderen durchführen – in einer Sportgruppe oder auch mit der Familie, Freundinnen und Freunden. Es ist in jedem Alter möglich, gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Viel Spaß bei der Einnahme Ihres Medikaments AKTIVITÄT+!

Wichtige Anwendungshinweise:

- Vorsicht bei der Anwendung der Packung AKTIVITÄT+ ist ratsam, wenn Sie Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System bzw. mit Muskeln und Gelenken haben
- Sprechen Sie die Übungen in diesem Fall am besten zuvor mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten ab
- Anwendung der Packung AKTIVITÄT+ in Verbindung mit weiteren Aktivitäten: Achten Sie auf Signale Ihres Körpers, um Überforderungen zu vermeiden
- Achten Sie beim Gebrauch von AKTIVITÄT+ bitte darauf, genug zu trinken

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Die Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen werden bei der Einnahme von AKTIVITÄT+ nicht beeinträchtigt. Im Gegenteil, Bewegung ist gut für Ihre Mobilität und Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Mögliche Nebenwirkungen:

- Zu Beginn oder wenn Sie neue Übungen durchführen, kann es zu einem Muskelkater kommen. Das ist nicht schlimm und auch nicht gefährlich. Der Körper zeigt Ihnen dadurch, dass die Übungen wirken.
- Falls es allerdings zu Muskelschmerzen oder Schmerzen in den Gelenken kommt, machen Sie einfach einmal Pause. Vor allem, wenn wir uns länger nicht regelmäßig bewegt haben, zickt und zwackt es zu Beginn. Wenn die Beschwerden allerdings wiederkehren oder Sie während des Trainings starkes Unwohlsein (z. B. im Brustkorb) verspüren, dann brechen Sie die Übung ab und melden Sie sich bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten.
- Eine regelmäßige Anwendung kann zu Schmerzreduktion, erhöhter Fitness, besserem Schlaf, mehr Ausstrahlung, mehr Wohlbefinden, besserer Laune und einem neuen Körpergefühl führen

Wie wende ich die Packung an?

Falls nicht anders verordnet, gilt die folgende Anwendungsweise bzw. Dosis:

- Für eine ordentliche Portion Motivation ziehen Sie eine Karte aus der Kategorie „Motivation“ am besten am Wochenbeginn
- Ziehen Sie 3–4 x pro Woche eine Karte aus der Kategorie „Alltagsbewegung“
- Ziehen Sie 3–4 x pro Woche eine Übungskarte aus der Kategorie „Sport“ und folgen Sie der Anleitung auf der Rückseite für ein wohltuendes Ganzkörpertraining
- Wie intensiv Ihr Training wird, bestimmen Sie selbst durch die Anzahl der Wiederholungen (Empfehlung: 3 x 8–12 Wiederholungen beim Krafttraining). Dehnübungen sollten jeweils 20–30 Sekunden gehalten werden.
- Sie können selbstständig trainieren, wann und wo immer Sie möchten
- Starten Sie langsam und steigern Sie die Dauer und Intensität der Übungen in Ihrem eigenen Wohlfühltempo. Wenn Sie die Übungen richtig dosiert haben: Kompliment, Ihr Körper kommt in Schwung!

Weitere Informationen finden Sie unter www.noetutgut.at

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostersgasse 31, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: iStockphoto.com; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; August 2022

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



**Mehr Bewegung in
mein Leben bringen?**

– MOTIVATION –






- Was hindert mich daran?
- Ich setze mir erreichbare und realistische Ziele!
- Jeder noch so kleine Schritt zählt!
- Ich belohne mich für jedes erreichte Ziel!



Hilfe, ein Durchhänger!



- Meine Bewegungs- und Sporttage einfach neu festlegen
- Ich starte mit Übungen, die ich kenne, die mir leichtfallen, die Spaß machen und die ich einfach umsetzen kann
- Ich mach ein Hakerl, wenn ich die Übung geschafft habe, und trage meine Stimmung sofort nach dem Training ein

Tag	Übung	erledigt	  



3 x 3

Meine Bewegungsformel:
3 x 3



- Ich bin **3 x am Tag** in Bewegung
- Ich mache **3 x pro Woche** eine Bewegungseinheit, die mir Freude bereitet
- Ich habe **3 x im Monat** einen aktiven Tag gemeinsam mit anderen für Herz und Seele (z. B. Wandern, Schwimmen, Radausflug ...)



Meine (Morgen-)Rituale

- MOTIVATION -



- Sonnengruß am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen
- 10 Minuten Bewegungssnack vor dem Frühstück
- Einbeinig Zähne putzen
- Jede Stiege flott raufsteigen
- Entspannung am Abend tut gut



**Bewegung schützt
und stärkt**

– ALLGEMEIN –



Dosierte Bewegung reduziert Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) und stärkt das Immunsystem.

Damit werden Botenstoffe aus der Muskulatur, die sogenannten Myokine ausgeschüttet. Sie sind Entzündungshemmer und regulieren meine Immunabwehr.

Das Beste:

Ich produziere sie bei jeder Bewegung!

Also, *los geht's!*



Mein Bewegungssnack Spazierengehen – weil's guttut

– ALLGEMEIN –



Flotter Spaziergang:

Entweder gleich als Starter in den Tag,
in der Mittagspause oder am Abend
als Ausgleich ... weil's guttut!

*Tip***p:** Gleich losstarten auf den
„Tut gut!“-Schrittwegen!





Gut für mein Herz: Wochentrainingsplan für Einsteigerinnen/Einsteiger

– SPORT –



Ausdauer, z. B. (Nordic) Walking	Mo.	Do.	Sa.	Mo.	Do.	Sa.
Puls						
Zeit	15 Min.	15 Min.	20 Min.	25 Min.	20 Min.	25 Min.

Tipp: Regelmäßig Notizen machen!



Mein Bewegungssnack Wandern – weil's guttut

– SPORT –



Ich kombiniere einfach das Wandern mit einer Achtsamkeitsübung:

Ich spüre die kühle Luft an den Wangen, höre das Rascheln der Blätter unter meinen Füßen, nehme die Geräusche wahr, die mich begleiten, und entdecke die „Tut gut!“-Wanderwege.





Mein Bewegungssnack im Büro – weil's guttut

– ALLTAG –



Ich unterbreche langes Stehen
oder Sitzen durch zehnminütige
Bewegungsphasen.

Das Wunder:

Nur 6 solcher „Bewegungspausen“
machen in Summe 1 Stunde Bewegung
am Tag!



Mein Bewegungssnack in der Küche – weil's guttut

– ALLTAG –



Jedes Mal, wenn ich den Kühlschrank
öffne, mache ich 5 Strecksprünge

5x





Kraft für meine Muskeln

- SPORT -



Ich suche mir 6-8 Übungen für mein Training 2-3 x/Woche:

Bauch, Rücken, Beine, Po und Schultern sollten dabei sein – Anregungen dazu sind hier zu finden:





Bewegung für Vielsitzerinnen und Vielsitzer

- BÜRO -



Ich stehe jede Stunde auf und bewege mich:

- Ich gehe 2–3 Stockwerke rauf und runter
- Ich stehe auf und strecke die Arme zur Decke – mach mich lang, lang, länger!
- Ich kreise meine Schultern
- Ich bewege Füße und Sprunggelenke
- Viel an der Tastatur?
Ich strecke die Finger und dehne zwischendurch die Unterarme.
- Ich schaue zwischendurch mal in die Ferne und bewege meine Augen



Bewegungs-Big-5?

– ALLGEMEIN –



Bewegungs-Big-5:

1. Ausdauer
2. Kraft
3. Beweglichkeit
4. Koordinative Fähigkeiten
(Gleichgewicht, Orientierung,
Reaktion, Rhythmus ...)
5. Schnelligkeit



Tut
gut!



Wie Bewegung wirkt – und was ich damit bewirke

– ALLGEMEIN –



- + Senkt das Schlaganfallrisiko
- + Steigert die Muskelkraft
- + Beugt Bluthochdruck vor
- + Wirkt Übergewicht entgegen
- + Verbessert die Verdauung
- + Fördert das Immunsystem
- + Verbessert die Blutfettwerte
- + Schützt vor Arteriosklerose
- + Hält die Blutgefäße elastisch
- + Verbessert das Sexualleben
- + Mindert das Risiko für Brust- und Darmkrebs



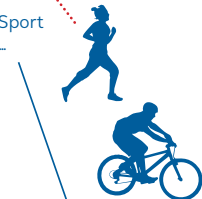
SPORT

2-5 x pro Woche Sport
zur Stärkung ...



... des Herz-
Kreislauf-Systems

&



... der Muskeln
und der Knochen

Was ist Ausdauer und wie trainiere ich sie?



AUSDAUER = Ich ermüde nicht so schnell und halte länger durch

Das sind Bewegungen, bei denen ich mich längere Zeit gleichmäßig bewege und dabei die großen Muskelgruppen nutze: schnelles Gehen, Laufen, Wandern, (Nordic)Walking, Radfahren, Tanzen, Alltagswege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und Schwimmen. Anstrengend darf es schon sein, aber nicht zu sehr:

Mittlere Anstrengung

„Ich kann noch sprechen, aber nicht mehr singen.“
150–300 Minuten/Woche

Höhere Anstrengung

„Ich kann nur mehr ein paar Worte wechseln.“
75 Minuten/Woche

!! WICHTIG:
Wer nichts mehr sagt, trainiert zu hart!



Krafttraining – wie steige ich ein?



- Am Anfang reichen mir 2 Krafteinheiten pro Woche
- Ich ziehe 8–12 Wiederholungen derselben Übung durch, wenn mein Fokus auf dem Muskelaufbau liegt
- Will ich Kraftausdauer trainieren, mache ich 20–25 Wiederholungen von Eigengewichtsübungen wie Liegestütze, Kniebeugen etc.
- Meine Übungen führe ich in einem ruhigen Tempo und in korrekter Bewegung aus
- Ich trainiere und stärke meinen Körper regelmäßig
- Ich höre auf meinen Körper und respektiere seine Grenzen!





Bewegung, die zu mir passt

– MOTIVATION –



Kleiner Selbsttest – wie stehe ich zu Bewegung und Sport?

- a) Ich bewege mich gern, habe in meinem Leben eine „Sportgeschichte“. Meine positiven Erlebnisse mit Sport haben auch mit Leistung und Auspowern zu tun. Ich habe oder hatte zumindest mal eine gewisse Grundfitness.

Typ: Sportlerin/Sportler

- b) Ich genieße körperliche Aktivität, bewege mich gern, auch im Alltag – aber so richtig Sport zu betreiben, finde ich meistens nicht so toll.

Typ: Freizeitbewegung

- c) Ich fand bisher nicht wirklich einen Zugang zu Bewegung und Sport und habe auch häufig keine Zeit dafür.

Typ: Einsteigerin/Einsteiger



**Typ Sportlerin/Sportler:
Bewegung, die zu mir passt**

– ALLGEMEIN –



Ich plane mir für diese Woche
1–2 Termine ein, an denen ich eine
oder zwei meiner Lieblingssportarten
mache. Dazwischen vergesse ich auch
nicht auf die Entspannung!

Ich fordere mich, aber überfordere
mich nicht. Denn Bewegung soll mir
vor allem Freude machen!



Typ Freizeitbewegung: Bewegung, die zu mir passt

– ALLGEMEIN –



Ich intensiviere die Bewegungsarten,
die mir einfach Freude machen.
Egal was – vom Spaziergehen bis
zum Tanzen, vom Dehnen bis zum
Putz-Workout.

Ich plane diese Woche 2–5 meiner
Bewegungseinheiten und ziehe sie
durch!



Typ Einsteigerin/Einsteiger: Bewegung, die zu mir passt

– ALLGEMEIN –



Ich versuche, Mikro-Bewegungen im Alltag einzubauen. Das sind kleine Bewegungen im Sitzen und Stehen mit positiven Auswirkungen auf meine Gesundheit.

Ich stehe öfters vom Arbeitsplatz auf, nehme die Treppe statt den Lift, ich rekke mich, versuche mich lang zu strecken und die Finger dabei zu spreizen und die Arme zu schwingen. Zudem gehe ich eine Extrarunde spazieren oder absolviere einen Bewegungssnack zwischendurch. Ich schau mal, was mir Spaß macht, und setze genau dort an!



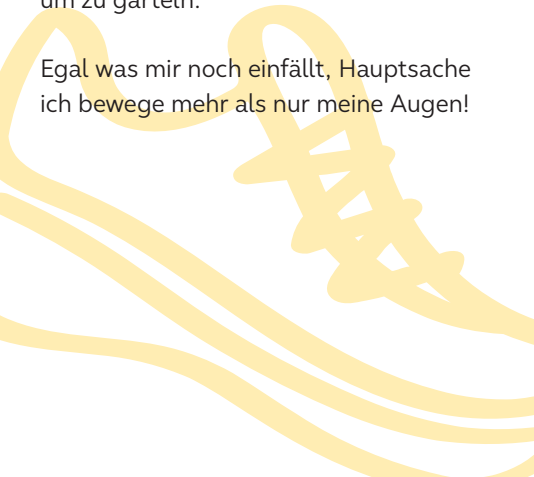
**Perspektivenwechsel =
Tapetenwechsel!**

– MOTIVATION –



Zum Abschalten setze ich mich nicht vor den Fernseher – ich gehe eine Runde spazieren oder raus, um zu garteln.

Egal was mir noch einfällt, Hauptsache ich bewege mehr als nur meine Augen!





Jetzt gehe ich es an!

– MOTIVATION –



Und das stressfrei:

Ist mein Rad startklar, stehen die Sportschuhe bereit?

Schon kann ich meinen bewegungsfreudigen Alltag beginnen.

Was beim Start hilft?

Sportarten, die mir langfristig Spaß machen und die ich ohne großen Aufwand durchziehen kann. Dazu suche ich mir Gleichgesinnte und trage meine Bewegungseinheiten als Fixtermine mit mir selbst in den Kalender ein.

Ausreden?

Erkläre ich für ungültig!



Beweglichkeit und Koordination

– SPORT –



Damit ergänze ich 2–3 x pro Woche mein Training.

Anregungen dazu finden ich und mein Handy genau hier:

Ausreden hoffentlich keine! :-)





Wehweh, ade!

– ALLTAG –



Verspannungen? Gebe ich die Filzkugel!

Mit einem Tennisball lockere ich die verspannten Stellen im Handumdrehen:

An eine Wand stellen, Tennisball zwischen mir und der Wand einklemmen und los geht's! Mit kleinen kreisenden Bewegungen zwischen den Schulterblättern und Auf- und Abwärtsrollen direkt neben der Wirbelsäule entlang ein angenehmes Massagegefühl erzeugen. Wenn ich den Arm noch dazu nach vorne strecke und kleine Kreise in die Luft zeichne, massiere ich noch exakter die verspannten Punkte.



Kraft: Wochentrainingsplan für Einsteigerinnen/Einsteiger



Kraft	Di.	Fr.	Di.	Fr.
Kniebeugen				
V-W-T-U				
Diagonales Arm- und Bein-Heben				
Auster				
Becken heben				
Sand sieben				
3 Durchgänge 8-12 Wiederholungen				

Alle Übungsbeschreibungen:

www.noetutgut.at/infomaterial



Ich hab's mit dem Rücken

- SPORT -



Zwickt und zwackt dein Rücken?

In nur 10 Minuten könnte sich dein Rückenschmerz verdrücken – mit unserem Bewegungsrezept „Rücken“:





**Ran ans Ohr mit dem
Thermophor!**

– ALLTAG –



Ein gefüllter Thermophor, eine Wand und ich:

Den gefüllten Thermophor zwischen Kopf, Schulter und Wand legen.

Kopf in Doppelkinnposition leicht nach hinten in den Thermophor hineinlegen und gleichzeitig eine kleine schnelle Nickbewegung mit dem Kopf machen.

Anschließend eine ebenso kleine schnelle „Nein“-Bewegung. Diese kleinen „Vibrationen“ lösen tief liegende Muskelverspannungen und mein Nacken fühlt sich besser – und ich mich dazu!



Home Cleaning Workout

– ALLTAG –



Abstauben: Hier kann ich mich wunderbar strecken und dehnen – im Zehenstand, mit langem Rücken und weit ausholenden Bewegungen beim Staubwedeln!



Staubsaugen: In einer kurzen Pause hüpf ich 10 x von einem Bein aufs andere und winkle dabei das freie Bein nach vorne ab – danach geht's leichter weiter!



Bodenwischen: Jedes Mal, bevor ich das Putztuch auswringe, mache ich ein paar Kniebeugen – da kommt nicht nur der Fetzen ins Schwitzen!



**Klingt arg, ist es aber nicht:
Poposchluckauf**



Damit trainiere ich ganz einfach meinen Hintern auch im Sitzen vor dem Bildschirm:

- Ich setze mich aufrecht auf einen Sessel, die Füße stehen unter meinen Knien
- Ich mache den Rücken laaaaaang
- Jetzt spanne ich nur meine Gesäßmuskeln an und lass wieder locker – und spüre, wie sich mein ganzer Körper Richtung Zimmerdecke hebt. Und das geräuschfrei ...

Mach die Übung 1 x/Stunde mit
10–15 Wiederholungen



Mein Muntermacher auf dem Sofa

– ALLTAG –



So einfach aktiviere ich mich beim Fernsehen und trainiere meine Muskeln:

Aufrecht auf die vordere Sofakante setzen, Handflächen auf die Oberschenkel legen. Nun im Wechsel die Fersen hochheben, oben halten und gleichzeitig die Handflächen gegen die Beine drücken.

Diese Spannung für 2 Atemzüge halten und 3–5 x wiederholen. Gratuliere, jetzt bewegen sich nicht nur die Bilder im Fernseher!



**Mein
Bewegungs-Einmaleins:
2 x 3**

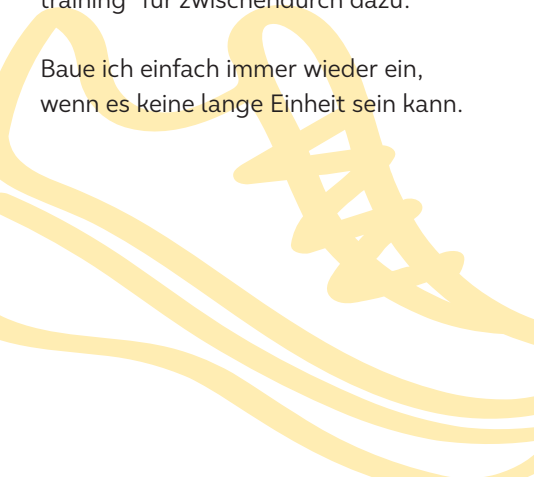
– ALLTAG –



Klein, aber oho:

2 x 3 Minuten pro Tag Bewegung sind besser als nix und ein kleines „Power-training“ für zwischendurch dazu.

Baue ich einfach immer wieder ein, wenn es keine lange Einheit sein kann.





**Konzentration weg?
Augen müde?
Nacken verspannt?**

– ALLTAG –



Ich mache vor allem während der Bildschirmarbeit öfters

Bewegungspausen:

Zur Entlastung des Nackens und der Augen eignet sich hier wunderbar das Jonglieren. Durch die Bewegung der Augen werden zusätzlich die Nackenmuskeln entlastet.

Durch die Variation der Ballanzahl sowie des Tempos bestimme ich selbst den Schwierigkeitsgrad.

Jonglieren lernen – das geht hier im Handumdrehen:





**Jetzt gemeinsam
durchstarten!**

– SPORT –



Miteinander geht's leichter:

Ein Workout mit meinen Freundinnen und Freunden oder meiner Familie, live oder online. Ein paar Anregungen zu unserem DIY-Workout – wir schwitzen gemeinsam zu je 3 Runden von Folgendem:



15 Hampelmannsprünge



12 Sit-ups



12 Kniebeugen



8 Knieliegestütz



20 Sekunden im Unterarmstütz halten (Plank)



**Muskeln?
Use it or loose it!**

- SPORT -



Sie bewegen meinen Körper, geben mir Halt und Kraft im Alltag, sorgen für mein Gleichgewicht und sind mein wichtigstes Stoffwechselorgan – meine Muskeln.

Zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr verringert sich die Muskulatur aber um fast 50 Prozent. Vor allem, wenn wir viel sitzen oder liegen, bauen wir sie vermehrt ab. Aber das ist kein Grund zu resignieren, denn sie folgen dem einfachen Prinzip von „Use it or loose it!“. Hier kommt es nur auf die richtigen Übungen, die richtige Dosierung und meine Motivation an:

Gemma's an!



**Mobil und stabil:
Wochentrainingsprogramm
für Einsteigerinnen/Einsteiger**



	Me.	Mi.	Fr.	Me.	Mi.	Fr.
Mobil und stabil						
Tandemgang						
Balance						
Turbulenz						
Nasenspirale						
Hüftaufwecker						
Rotator						
Schulteröffner						
Ganzkörpermobilisierer						

Die Übungsbeschreibungen

findest du hier:





So bleibe ich in Balance!

– SPORT –



Die gute Nachricht zu Beginn:

Meinen Gleichgewichtssinn trainiere ich immer mit, egal welchen Sport ich mache. Und auch im Alltag wird er regelmäßig trainiert.

Mehr Gleichgewichtstraining?
Finde ich in diesen Videos:





Workout im Homeoffice

– BÜRO –



3 Minuten Bewegung pro Stunde bewirken, dass meine Bandscheiben mit Flüssigkeit versorgt, der Kreislauf aktiviert und entzündungshemmende Botenstoffe produziert werden.

Und das Beste: Ich kann mich nachher wieder besser konzentrieren. 😊



Bewegung statt Sitzen

– BÜRO –



Die beste Sitzposition?

Ist immer die nächste!

Daher verändere ich meinen Sitzalltag und stehe dazwischen auf, führe Telefongespräche im Gehen.

Und: Ich halte „Gehungen“ statt Sitzungen ab!



Meine täglichen 4

– ALLTAG –



Meine 4 Übungen zur einfachen
Aktivierung und Schmerzreduktion
sind hier zu finden:





**Wenn es schnell gehen muss:
4 Ruckzuck-Übungen ...**

- BÜRO -



- ... für meinen Büroalltag
- ... direkt am Schreibtisch
- ... im Sitzen
- ... einfach zwischendurch





**Mein Garten.
Mein Fitnesscenter.**

– SPORT –



5 Videos zu den wichtigsten

Gartenthemen – neben den Pflanzen:

- Wie ich ergonomisch gartle
- Meine Chill-out-Zone an der frischen Luft
- Einfache Bewegungsempfehlungen
- Garten als Fitnesscenter für mein Training
- Bewegungsparadies: der Garten für Kinder

Hier findest du 5 Videos zum Mitmachen/Mitgarteln:

