

10

Neues erkunden

Probieren geht über studieren. Bei vielen Kursen werden kostenlose **Schnupperstunden** angeboten. Nur zu, Sie Werden ungeahnte Fähigkeiten an sich Entdecken. Mut brauchen Sie keinen, Dort treffen Sie auch auf andere Neueinsteiger

3

Abnehmen

Auch ohne schweiß-treibende Aktionen können Sie Ihr Idealgewicht ansteuern. Gehen Sie die Sache langsam, dafür aber regelmäßig an. Auf lange Sicht steigern Sie damit die körpereigene **Fettverbrennung** – auch im Ruhestand.

8

Sich selber mögen

Wenn Sie dafür sorgen, dass Ihr Gesamter Gelenk-Apparat immer mobil bleibt, ersparen Sie sich jede Menge Ärger beim Älterwerden. Denn Sie beugen damit nicht nur Kopfweh oder schmerzhaften Verkrampfungen im Schulter- u. Rückenbereich vor. Ganz automatisch tun Sie auch eine Menge für eine aufrechte Körperhaltung und eine dynamische Ausstrahlung. **Das schafft Selbstbewusstsein**

7

Spaß haben

Das aktive Menschen meist bessere raune haben als Bewegungsmuffel, Liegt an der erhöhten Endorphin-Ausschüttung im Körper. Das sind **Glücks-Hormone**, die auch langfristig Gelassenheit schenken.

4

Energie bunkern

Bewegung macht stark. Sie Mobilisiert nicht nur Muskeln, Sehnen und Gelenke. Wegen der **tieferen Atmung** werden auch Lungenfunktion und -, Volumen Erheblich gestärkt. Schon nach kurzer Zeit Erhöht sich Ihre Ausdauer, und Sie werden um einiges wacher durchs Leben marschieren.

10 GRÜNDE für mehr Bewegung im Verein

6

Freunde finden

Wer nicht nur in den eigenen vier Wänden Sport treibt, lernt Gleichgesinnte kennen. Egal ob beim Joggen, oder im Sportverein. Hier trifft man auf **Menschen mit ähnlichen Interessenten**. Eine völlig unverkrampfte Basis für neue Freundschaften.

1

Länger leben

Wer sich ausreichend bewegt – ca. 4 Stunden pro Woche-, reduziert die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen enorm. Im Alter zahlt sich moderater Sport doppelt aus (dazu zählt auch **Spaziergehen** an der frischen Luft) Laut einer Langzeitstudie aus Israel mit mehr als 1800 Teilnehmern kann Das die Lebenserwartung um 8 – 10 Jahren erhöhen

2

Schön bleiben

Körperliche Aktivität pumpt eine Extraportion Sauerstoff in den Blutkreislauf. Das fördert Die **Bildung neuer Zellen** in allen Organen und hält auch die Gefäße elastisch. Super Nebeneffekt: frische rosige Haut und jugendliche Ausstrahlung

5

Stress abbauen

Für die meisten ist Sport der schnellste Weg, Frust, Aggressionen und Ärger Abzureagieren. Körperliche Aktivität regt nämlich sofort das Hormonsystem an und **stärkt die Nerven**. Das macht Widerstandsfähig, auch gegen künftigen Stress.

9

Schlauer werden

Das Sauerstoff-Plus in den Blutgefäßen kann die Funktion der grauen Zellen um bis zu 25 % steigern. Folge: **erhöhte Hirntätigkeit** und verbessertes Konzentrations-Vermögen