

Wie wichtig ist Bewegung?

Oft bekommen wir gesagt, wir sollen mehr Sport machen oder öfters Zeit draußen verbringen. Was hätte das für Vorteile?

Julia Gaßner

Sponsored by



Durch viele Studien der letzten Jahre ist klar geworden: Unsere heutige Gesellschaft treibt zu wenig Sport. Gehäuft tritt diese Erkenntnis bei Jugendlichen und auch schon Kindern auf. Viele von ihnen leiden unter Übergewicht, Konzentrationsstörungen oder Müdigkeit. Bei Kindern ist Sport für die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten sehr entscheidend. Aber auch bei Jugendlichen und Erwachsenen ist Bewegung sehr gesundheitsfördernd.

Motivation

Die Motivation zum Sport ist bei Kindern und Jugendlichen oft ein schwieriges Thema. Die meisten haben einfach keine Lust oder aber auch keine Zeit, wegen dem ganzen Druck, welcher von Schule und Umfeld ausgelöst wird. Doch genau das ist einer der Aspekte, weshalb Sport so wichtig ist – um all diesem Alltagsstress zu entkommen und einen entsprechenden Ausgleich zu finden.

Vereinsport

Um allein Sport zu machen, fehlen uns oft die Zeit und die Lust. Gerade deshalb ist es von Vorteil, dass es die Möglichkeit gibt, in einem Verein zu trainie-

ren. Dadurch bekommt der Sport mehr Routine und man muss sich nicht allein motivieren. Es gibt in unserer Gegend viele verschiedene Sportvereine, welche die unterschiedlichsten Sportarten für alle Altersgruppen anbieten. Durch den Vereinssport bekommt man eine Pause vom Alltag und macht gleichzeitig etwas für seinen Körper und seine Gesundheit. Außerdem fördert der Vereinssport die sozialen Kontakte. Wenn man einem Verein beiträgt, verbringt man auch viel Zeit mit Gleichaltrigen. Man kann in Vereinen oft leichter Freunde finden, welche die gleichen Interessen haben. Vor allem bei Kindern ist Sport in einem Verein eine gute Empfehlung, da sie sich gemeinsam mit anderen Kindern in Form von Spielen bewegen können.

Psychische Gesundheit

Sport ist nicht nur gut für die körperliche, sondern auch für die psychische Fitness. Bereits einige Stunden pro Woche, welche mit Bewegung an der frischen Luft oder Sport verbracht werden, lassen Verbesserungen bei Konzentration und Wohlbefinden erkennen.

Deshalb: Seien Sie nicht zu bequem, sondern fahren Sie auch einmal mit dem Fahrrad zur Arbeit oder Schule! Gehen Sie zu Fuß einkaufen und erkundigen Sie sich über Sportvereine in Ihrer Nähe! Und nicht vergessen: Gemeinsam macht Sport noch mehr Spaß!



JULIA GASSNER

Some people dream of success, while others wake up and work hard at it.



Bild: Julia Gaßner

Der Turnverein Zell am See ist nur einer von vielen Sportvereinen in der Umgebung. Die Mitglieder des Vereins haben gemeinsam Spaß am Turnen und helfen einander, um neue Übungen zu erarbeiten. Die Turnerin übt hier gerade auf dem Reck.