

Meine **Steirische**



WIR BEWEGEN MENSCHEN
Gertrude Frieß MSc

Bewegte Ferien

Unabhängig davon, ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, wir alle sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Aus Untersuchungen wissen wir, dass sich nur 3 von 10 Kindern im Volksschulalter ausreichend bewegen.

Kinder verbringen viel Zeit im Sitzen in der und für die Schule – oft kommt dann auch noch Computerspielen, Fernsehen und Ähnliches dazu. Auch im Berufsalltag sind wir Erwachsene vorwiegend mit bewegungsarmen und einseitigen Arbeitshaltungen konfrontiert.

Dadurch geht für Kinder und für Erwachsene die Balance zwischen Bewegung und ruhigem Sitzen verloren, und dadurch können dann Erwachsene unter Schmerzen im Rücken und in anderen Regionen leiden.

Jeder, der sich zu wenig bewegt, verliert Koordination, Kraft und Ausdauer. Geschicklichkeit kann sich der Körper nur in der Bewegung erarbeiten. Also ist man durch mangelnde Bewegung automatisch körperlich langsamer und weniger wendig – „patscherter“, d.h. auch verletzungsanfälliger.

Genügend Bewegung ist in der Regel zum Nulltarif zu haben. Schwimmen, Radeln, Skaten oder Lauf- und Ballspiele – Bewegung ist Grundvoraussetzung dafür, dass wir uns körperlich und geistig wohl fühlen.

Wenn Sie sich und Ihren Kindern etwas Gutes tun wollen, nützen Sie die beginnende Ferienzeit und lassen Sie sich von den Sonnenstrahlen in die Natur locken, um sich gemeinsam mit Ihren Kindern zu bewegen, z.B. in den Wald gehen, Rad fahren, schwimmen, skaten, wandern usw. und so lustvoll unsere Gesundheit fördern.

Falls aufgrund von Rückenbeschwerden keine körperliche Aktivität möglich ist, kann Ihnen Physiotherapie helfen, um wieder fit zu werden.



Physiotherapie Frieß GmbH
Weiz, Birkfeld, Gleisdorf
T03172/3556
office@friess.at, www.friess.at