



# Sport Bringt Gesundheit

**Vorbereitet von  
Olga Gryzyna**

**1. Studienjahr**

**Gruppe mA**

- *Das moderne Leben nimmt dem Menschen fast alle körperlichen Belastungen und Anstrengungen ab.*



- *Wir sitzen im Auto, im Bus, in der Bahn beim Fahren zur Schule oder zur Arbeitsstelle*



- *Wir benutzen den Fahren und die Rolltreppe, sitzen oder stehen während des Unterrichts oder bei der Arbeit am Schreibtisch, Schalter, Monitor, Fleißband, Verkaufstisch usw.*



- *In der Freizeit sitzen wir immer länger vor dem Fernsehen oder Computer. Wir bewegen uns zu wenig*



Die Bewegung ist aber für ein  
gesundes Leben sehr wichtig



- *Sie gibt uns die Möglichkeit, biologisch jünger zu bleiben. Das deutsche Sprichwort Rast`ich, so rost`ich wird wörtlich so übersetzt: Якщо я відпочиваю, я іржавію. Und das ist richtig*



*Regelmäßiger Sport hält uns fit  
und unterstützt unser  
Wohlbefinden. Durch Sport kann  
man auch gut abnehmen*





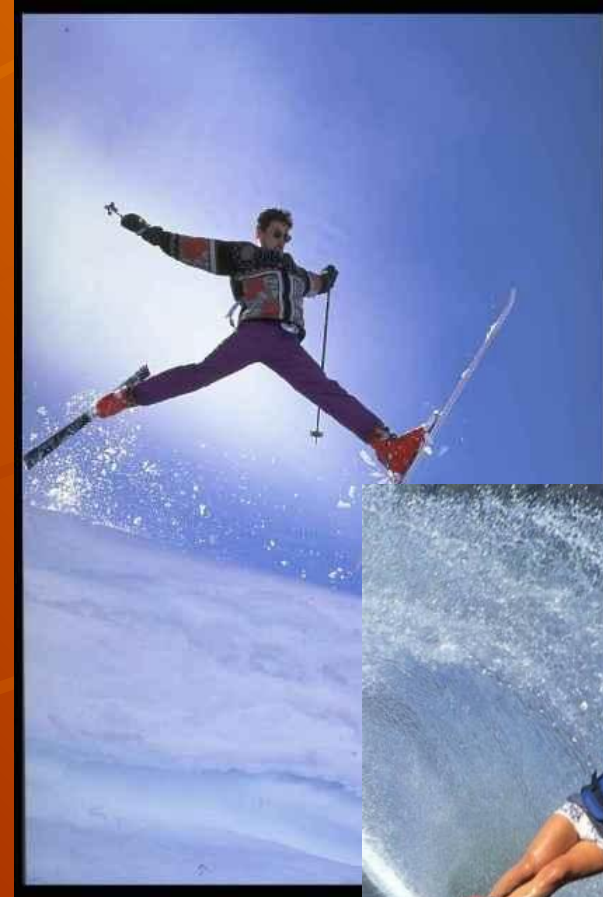
- *Wenn der Mensch regelmäßig Sport treibt, hat er eine gute Kondition.*



- *Unter Kondition versteht man: Koordination, Gelenkigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, die besonders wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind.*



- *Sport ist ein idealer Ausgleich für unseren stressigen Alltag*





**DANKE FÜR DIE  
AUFMERKSAMKEIT**