

# 30 Min. FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wie tägliche Bewegung **Ihr Leben verbessern kann**

Es mag überraschend klingen, aber bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag können einen enormen Unterschied für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden machen. Diese empfohlene Mindestzeit für körperliche Aktivität wird von Gesundheitsexperten weltweit unterstützt und kann weitreichende positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Geist haben. Hier erfahren Sie, warum diese magische Minutenzahl so wichtig ist und welche sechs entscheidenden Vorteile Sie dadurch für Ihre Gesundheit erzielen können.



## 1 Schutz vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter Herzprobleme, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Während eines Infekts sollte jedoch generell auf Sport verzichtet oder die Intensität reduziert werden.

## 2 Förderung von Knochen- und Gelenkgesundheit

Ob Spaziergang, Jogging, Krafttraining oder Schwimmen – tägliche Bewegung kräftigt nicht nur die Muskulatur, sondern unterstützt auch die Gesundheit Ihrer Knochen und Gelenke. Dies ist besonders wichtig, um im Alter beweglich zu bleiben und Knochenschwund vorzubeugen.

## 3 Steigerung der Energie

Entgegen der Annahme, dass Sport erschöpfend sei, füllt er den Körper tatsächlich mit Sauerstoff und Energie auf. Dies verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistung bei anderen Aktivitäten erheblich.

## 4 Unterstützung beim Gewichtsmanagement

Regelmäßige Bewegung hilft beim Kalorienverbrauch und der Regulierung des Appetits. Mit einer etablierten Routine entwickelt sich häufig eine natürliche Neigung zu gesünderen Ernährungsgewohnheiten.

## 5 Linderung von Stress und Depressionen

Die beim Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung und helfen bei der Stressbewältigung. Besonders Bewegung im Freien kann das Gemüt beruhigen und ist auch bei der Behandlung von Depressionen hilfreich.

## 6 Verbessertes Schlaf

Durch die Erschöpfung nach dem Sport finden Sie leichter in den Schlaf und genießen eine bessere Schlafqualität. Ein gesunder Schlafrythmus wirkt sich wiederum positiv auf alle Lebensbereiche aus.

### Präventionskurse

#### Fit und gesund durchs Jahr

Ob vor Ort in der Heimat, im Urlaub oder online – wir fördern Sie mit bis zu **250 Euro** und **100 Prozent** Kosten-erstattung pro Kalenderjahr ohne Eigenanteil für zertifizierte Gesundheitskurse.



Mehr dazu unter

➔ [www.bkk-faber-castell.de/praeventionskurse](http://www.bkk-faber-castell.de/praeventionskurse)



## Trainingspläne für jedes Fitnesslevel

Hier sind drei maßgeschneiderte 30-Minuten-Trainingspläne für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Jeder Plan ist so konzipiert, dass er effektiv und umsetzbar ist, und berücksichtigt die unterschiedlichen Fitnessniveaus und Erfahrungen.



### Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zählt jeder Schritt

Die tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Ob für die physische Fitness, das mentale Gleichgewicht oder einfach nur für eine bessere Lebensqualität – jeder Schritt zählt. Also schnüren Sie Ihre Wanderschuhe oder rollen Sie die Yogamatte aus und machen Sie den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen, glücklicheren Lebens.



## Anfänger-Trainingsplan

### Aufwärmen (5 Minuten)

**2 Minuten** langsames Gehen oder leichtes Joggen

**3 Minuten** dynamisches Dehnen (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinschwünge)

### Hauptteil (20 Minuten)

**15 Minuten** schnelles Gehen oder leichtes Joggen

**5 Minuten** Körpergewichtsübungen (je 1 Minute pro Übung):

- ✓ Kniebeugen
- ✓ Ausfallschritte
- ✓ Liegestütze (ggf. an der Wand oder auf den Knien)
- ✓ Plank (Unterarmstütz)
- ✓ Crunches (Bauchpressen)

### Cool Down (5 Minuten)

**3 Minuten** langsames Gehen zur Herzfrequenzreduktion

**2 Minuten** statisches Dehnen (Fokus auf Beine, Rücken und Arme)



## Mittelstufe-Trainingsplan

### Aufwärmen (5 Minuten)

**3 Minuten** Joggen

**2 Minuten** dynamisches Dehnen

### Hauptteil (22 Minuten)

12 Minuten Laufen mit moderatem Tempo

Zirkeltraining (10 Minuten, je 1 Minute pro Übung, 2 Durchgänge):

- ✓ Burpees (Liegestützsprünge)
- ✓ Mountain Climbers (Bergsteiger)
- ✓ Russian Twists
- ✓ Dips auf einer Bank oder einem Stuhl (Barrenstütz)
- ✓ Plank (Unterarmstütz) mit Beinheben

### Cool Down (3 Minuten)

**2 Minuten** langsames Joggen oder Gehen

**1 Minute** statisches Dehnen



## Fortgeschrittenen-Trainingsplan

### Aufwärmen (5 Minuten)

**3 Minuten** zügiges Joggen

**2 Minuten** dynamisches Dehnen und Mobility-Übungen

### Hauptteil (23 Minuten)

15 Minuten Intervall-Lauftraining:

1 Minute schnelles Laufen, 1 Minute langsames Laufen im Wechsel

Hochintensives Krafttraining (HIIT) (8 Minuten, 4 Übungen, 2 Durchgänge, je 1 Minute pro Übung):

- ✓ Sprungkniebeugen
- ✓ Liegestütze mit Handklatschen
- ✓ V-ups (Klappmesser-Sit-ups)
- ✓ Burpees (Liegestützsprünge)

### Cool Down (2 Minuten)

**2 Minuten** langsames Joggen oder Gehen

**1 Minute** statisches Dehnen