

MATERIALIEN

Menschen in Bewegung bringen

Wie viel soll sich jeder Mensch mindestens bewegen? Und was kann ich tun, um Menschen in meinem Umfeld in Bewegung zu bringen? Auf der Grundlage der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" präsentiert die Broschüre überzeugende Argumente, Grafiken und konkrete Tipps für mehr Bewegung.

Die Broschüre richtet sich insbesondere an diejenigen, die beruflich oder ehrenamtlich andere Menschen zu mehr Bewegung animieren möchten - zum Beispiel in Kita, Schule, Sportverein, in der Arztpraxis oder in der Kommunalpolitik.

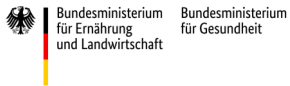
Die "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" beantworten erstmals in Deutschland auf wissenschaftlicher Grundlagen Fragen zur körperlichen Aktivität für verschiedene Zielgruppen wie Kinder und Jugendliche, jüngere Erwachsene, chronisch Kranke und ältere Personen. Sie sind eine Weiterentwicklung und Fortsetzung der bestehenden Aktivitäten im Rahmen von IN FORM.

Die Broschüre können Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de/infomaterialien bestellen.

Mehr Infos zum wissenschaftlichen Hintergrund der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" finden Sie auf www.bewegungsempfehlungen.de



Bitte schicken Sie eine E-Mail an **order@bzga.de** und nennen Sie den Titel der Broschüre, die gewünschte Stückzahl und Ihre Adresse.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/materialien/menschen-in-bewegung-bringen/>