

# AKTIV BLEIBEN

## BEWEGUNG TUT AUCH DER SEELE GUT

Viele Menschen verbringen heute einen grossen Teil des Tages im Sitzen. Der Körper und auch die Seele brauchen aber Bewegung, um gesund zu bleiben. Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche helfen, gesund zu bleiben, sich gut zu fühlen und «den Kopf auszulüften». Es soll mir Spass machen, mich zu bewegen und aktiv zu sein. Deshalb suche ich mir Aktivitäten aus, die ich besonders gern mache.

**Wie bewege ich mich besonders gern?**

**Wie kann ich Bewegung gut in meinen Alltag einbauen?**

**Nehme ich mir genügend Zeit, um mich zu bewegen?**

**Wie aktiv war ich heute?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)