Der 30. März ist der nationale „Mach einen Spaziergang im Park Tag“

30.03.2023 | Erstellt von Johanna Deutsch

Es ist längst erwiesen, dass regelmäßiges Training einen positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat. Doch auch Spazieren gehen, sich draußen bewegen, aktiv und in Bewegung sein, steigern das eigene Wohlbefinden und kommen Körper und Geist zugute. Daher ruft der Landesportbund am 30. März zu 30 Minuten Bewegungszeit auf.

Der LSB Sachsen-Anhalt ruft zu mindestens 30 Minuten Bewegungszeit auf
(© Canva)

Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche werden für Erwachsene empfohlen. Bei Kindern sind es sogar noch mehr. Hier liegt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei 60 Minuten täglich. Wem in dieser Woche noch Bewegungszeit fehlt, der sollte den 30. März als Anlass nehmen damit zu beginnen.

Also Schuhe und Jacke an, Regenschirm einpacken oder Trainingsuhr starten und los geht’s: Egal ob schweißtreibendes Lauftraining, ein Spaziergang an der frischen Luft, Radfahren, wandern, Ball spielen, Skateboard fahren, alles ist erlaubt, Hauptsache Ihr seid

in Bewegung.

Postet unter **#sachsenanhaltinbewegung** Fotos von Eurer Aktivität oder der Umgebung, und zeigt, dass Sachsen-Anhalt in Bewegung ist!