

Junge Dichter und Denker



Musik die **Fit** macht

Bewegung

Bist Du so eine Sofa-Wurst, ein Dauerfernsehglotzer oder ein Schläffi?

Kannst Du Sport nicht ausstehen?

Ist eine Freundin oder ein Freund so?

Dann solltest Du versuchen, Dich oder die Freunde zu mehr Bewegung zu motivieren. Du musst kein Hochleistungssportler werden, aber bleib in Bewegung!

Du bist ganz schön fit auf die Welt gekommen. Schau Dir einmal ein Baby an, welches sich auf der Krabbeldecke liegend, den großen Fußzeh in den Mund steckt. Das sieht putzig aus. So jetzt mach das mal nach. Hm, sieht so aus, als hättest Du zwar vieles gelernt, was ein Baby nicht kann, einiges aber auch wieder verlernt.

Immer mehr Menschen haben schon im mittleren Lebensalter Probleme mit dem Bewegungsapparat, die teilweise nur mit Operationen behoben werden können. Das sind keine schönen Aussichten.

Dabei ist es wirklich ganz einfach, ohne literweise Schweiß zu vergießen, beweglich zu bleiben.

www.jdd-musik.de

www.tk.de

Techniker
Krankenkasse 