



## »Vorsorge Aktiv«

### Gesundheit für mich

### Auch Spaß muss sein

Beim Lachen aktiviert der Mensch Gesichts-, Atem- und Kehlkopfmuskulatur. Der Atem geht schneller und tiefer und die Bronchien werden durchlüftet. Das Wichtigste ist aber, dass der Körper Glückshormone ausschüttet. Lachen ist gesund! 😊

Auch wenn ausgiebiges Lachen das Workout nicht ersetzt, effektiv ist es trotzdem. Besonders wirkungsvoll ist es, ein schweißtreibendes Training mit Lachen zu kombinieren, indem man zum Beispiel gemeinsam Sport treibt.



Fotocredit: pixabay-hula-162558\_1920

### Hula Hoop

Einfach mal die Hüften schwingen und dabei auch noch ganz leicht seinen Körper definieren.

- 👍 Diese Sportart ist für jeden Körpertyp und für fast alle Altersklassen geeignet.
- 👍 Beachten Sie, dass es unterschiedliche Reifengrößen gibt und dass Sie den richtigen Reifen für sich wählen.
- 👍 Hula Hoop macht Spaß und ist ein gutes Training für den ganzen Körper.
- 👍 Es verbessert die Einseitigkeit und die Beweglichkeit.
- 👍 Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird trainiert.
- 👍 Die neue Trendsportart unterstützt bei der Gewichtsreduktion.

*Jeder Körperteil ist in Bewegung, dadurch fühlen Sie sich gleich aktiver!*

