

Gesundheitskompetenz Bewegung

WHO Bewegungsempfehlung 2020

https://www.bayerisches-aerzteblatt.de/fileadmin/aerzteblatt/ausgaben/2021/03/einzelpdf/BAB_3_2021_91_93.pdf



<https://www.in-form.de/materialien/ernaehrung/bewegung>



<https://www.bzga.de/>



Bewegungsdreieck

<https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/ernaehrung-bewegung-stressregulation/poster-zeit-fuer-bewegung-bewegungsdreieck/>



Flyer Bewegung

<https://shop.bzga.de/menschen-in-bewegung-bringen-60640104/>



Broschüre Bewegung & Sport

<https://shop.bzga.de/gesund-aktiv/>



Bewegung & Sport

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/bewegung-sport>



Videos zu Bewegung

<https://stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/bewegung-gesunder-leben-mit-sport-und-bewegung>



Bewegung & Prävention

<https://www.bundesaerztekammer.de/themen/aerzte/public-health/gesundheitsfoerderung/bewegung-und-praevention> Bewegung und Prävention - Bundesärztekammer (bundesaerztekammer.de)



Flyer Bewegung

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Public_Health/Info-Flyer-Bewegung.pdf



Rezept für Bewegung

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Public_Health/RfB_Rezept-fuer-Bewegung_SPG_DKH_20211006_Ansicht.PDF





Kleine Schritte, große Wirkung: Warum 21 Minuten Bewegung den Unterschied machen

<https://www.aok.de/pk/thema/21-minuten/>



7 Videos: 21 Minuten To Go

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTINK8qhBWnsJZOuS7av1S9IlgOZb_PMVm&cbrd=1&cbrd=1



Aufschieberitis - Prokrastinieren überwinden

[Wie Sie sich vom Prokrastinieren verabschieden \(aok.de\)](#)



Gewohnheiten ändern

[Gewohnheiten ändern: Tipps für neue Handlungsmuster \(aok.de\)](#)



Bewegung trotz chronischer Krankheit

<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/so-wichtig-ist-bewegung-trotz-chronischer-krankheit/>



Das Günter-Prinzip Innerer Schweinehund

<http://guenter-prinzip.de/das-guenter-prinzip/>

