



**BOSCH**

**BKK**

## Gesundheits-Tipp

### Fit für die WM – Bewegung mit und ohne Ball

**Ab Mitte Juni rollt der Ball wieder... Nutzen Sie das Spiel oder die Spielpausen für vielfältige eigene Bewegungsaktivitäten und bleiben Sie so am Ball für Ihre eigene Gesundheit!**

#### ► **Stehen statt sitzen**

Wechseln Sie während einer Fußball-Übertragung öfter einmal Ihre Position, z. B. alle fünf Minuten. Auch das Springen und Hüpfen beim Torjubel trägt zusätzlich zur Bewegung bei.

#### ► **Die Halbzeit nutzen**

In der Halbzeitpause bietet es sich an, nach draußen zu gehen und sich z. B. zehn Minuten an der frischen Luft zu bewegen. Kniebeugen, Liegestütz oder Hampelmannsprünge – alles ist erlaubt, um den Kreislauf zu aktivieren und damit frisch in die zweite Halbzeit zu starten.

#### ► **Nach dem Spiel**

Ein entspannter Spaziergang mit Freunden, um das Spiel nochmals zu analysieren, eine Runde Radfahren oder ein schnelles Fußballspiel im Park – all dies fördert die Durchblutung und mobilisiert die Gelenke.

#### ► **Vor dem Finale**

Sorgen Sie für eine gute Vorbereitung auf ein „bewegtes“ Spiel: Ein Igelball zur Massage von Rücken oder Fußsohlen, ein kleines Kissen, um das Spiel balancierend im Einbeinstand zu verfolgen oder eine Matte, um fünfmal eine Minute lang pro Halbzeit das Spiel im Unterarmstütz zu verfolgen.

