



AOK Rosenheim: Aktiv gegen den Bewegungsmangel

Beitrag

Vom Bett an den Küchentisch, dann ins Auto und mit dem Fahrstuhl ins Büro, acht Stunden am Schreibtisch mit kurzer Mittagspause in der Kantine, mit dem Auto zurück in die Wohnung und direkt auf die Couch: Der Alltag vieler Menschen findet vor allem im Sitzen statt und mit nur wenig Bewegung. Laut einer Studie von 2018 bewegt sich mehr als ein Viertel aller Erwachsenen zu wenig. In Deutschland ist der Anteil sogar noch höher: 42 Prozent der Erwachsenen bewegen sich wenig. Doch was bedeutet es eigentlich, sich zu wenig zu bewegen?

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besteht Bewegungsmangel, wenn der Grad an Bewegung nicht den Empfehlungen zu gesundheitsfördernder, körperlicher Aktivität entspricht. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein und dabei etwas für seine Gesundheit zu tun.

Jetzt aktiv werden und Zeit für sich gewinnen

Das Jahr ist noch jung – die beste Zeit, sich aktiv ins Abenteuer zu stürzen: raus in die Natur oder rein in die Stadt! Hauptsache aktiv sein und was erleben.

Was Sie auch wünschen, in der Gutschein-Box im Wert von 230 Euro finden Sie es!

Wählen Sie einen Aktivurlaub für sich und jemanden, mit dem Sie gerne unterwegs sind, in einem der rund 150 Hotels in 10 Ländern.

Außerdem haben Sie die Gewinnchance auf eines von zwei Springseilen „Smart Jump Rope Rookie“ sowie auf ein Set In-Ear-Kopfhörer.

[Hier geht es zum Gewinnspiel.](#)



KULTUR MÜHLE

PROGRAMM 2024 - TEIL 1

27. Januar	Konzert mit dem Neurosenheimern
20.00 Uhr	Bayerisch neurotische Lebensmusik aus Rosenheim
1. März	Kabarett mit Michl Müller
	„Verrückt nach Müller“
20.00 Uhr	Der „Drecksack“ unterhält mit fränkischem Humor
23. März	Konzert mit Dolce Vita
	Salonmusik, Filmschlager und mehr
20.00 Uhr	Kein Kartenvorverkauf, freie Platzwahl, Spenden statt Eintritt
19. April	Kabarett mit Luise Kinseher
	„Wände streichen. Segel setzen“
20.00 Uhr	Die Trägerin des Kabarettpreises 2023 zu Gast in Bruckmühl
20. April	Konzert mit Da Blechhauf'n
	„Well Done“
20.00 Uhr	„Blechmusik“ mit einem Hauch Ironie
10. Mai	Mathias Kellner „Ernsthaft?!“
20.00 Uhr	Musik und Kabarett mit dem niederbayerischen Oberpfälzer
11. Juli	Doppel-Konzert
	der Bad Aiblinger Big Band und
	der Big Band aus Bruck an der Leitha
20.00 Uhr	anlässlich der Feier zu „50 Jahre Städtepartnerschaft“
	Kein Kartenvorverkauf, freie Platzwahl, Spenden statt Eintritt

EINLASS JEWEILS EINE STUNDE
VOR VERANSTALTUNGSBEGINN

KARTENVORKAUF UNTER WWW.MUENCHENTICKET.DE
UND IN DER GEMEINDEBÜCHEREI BRUCKMÜHL

KulturMühle • Bahnhofstraße 10 • 83052 Bruckmühl

Kategorie

1. Gesundheit & Corona