



Sport

kann eine Menge bewegen

Bewegung macht schlau!

...denn Bewegung ist ein angeborenes Grundbedürfnis. Wenn wir nach der Phase des Stillsitzens unseren Körper wieder in Schwung bringen, verbessern wir nicht nur die Durchblutung in unseren Muskeln, sondern auch in unserem Gehirn. Das bedeutet, dass unsere **Konzentrationsfähigkeit messbar steigt**, unser **Arbeitsgedächtnis aktiviert** und unsere **Motivation anregt** wird.

Mehr Sport, weniger Stress, bessere Laune

Bewegung **baut außerdem Stresshormone ab**. Ein inzwischen relativ bekannter Effekt: Körpereigene Glücksstoffe – die berühmten Endorphine – werden ausgeschüttet. Wer's selbst ausprobiert weiß, wie sehr unbeschwerte Bewegung den **(schulischen) Druck reduziert** und die Laune heben!

Wir entwickeln uns motorisch, geistig und sozial

...denn beim **Fußballspielen** lernen wir z. B. nicht nur, den Ball mit unseren **Füßen zu kontrollieren** und eine **sinnvolle Taktik** für einen Torschuss aufzustellen, sondern auch mit der eigenen Mannschaft zu **kooperieren**.

Und das alles machen wir
gemeinsam.

Sport kann nicht nur eine
Menge bewegen, sondern

Sport verbindet auch – und
Sport spricht alle Sprachen.

