

Energie sammeln in der Pause

Sport reduziert Stress

"Je bewegter dein Leben, desto besser wirst du mit Stress umgehen können. Bei körperlicher Aktivität werden Stresshormone (Cortisol) abgebaut und Botenstoffe (Endorphine) fließen durch den Körper, die deine Stimmung aufhellen oder wie ein Beruhigungsmittel gegen innere Unruhe wirken."¹

Sport macht dich schlau

„Bewegung erhält die körperlichen Funktionen, erhöht die Lebenserwartung, fördert das Lernen und Wachstum neuer Nervenzellen. Ausdauersport stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Lungen und senkt den Ruhezugs.“¹

Sport macht glücklich

„Chronischer Bewegungsmangel lässt nicht nur deinen Körper aus den Fugen geraten, sondern wirkt sich auch auf dein inneres Gleichgewicht aus. Studien deuten darauf hin, dass Sport ähnlich gut wie ein Anti-Depressivum oder eine psychotherapeutische Maßnahme wirkt.“¹



Figur 2



Figur 1

Campus, Am Campus 4, 66287 Quierschied

Warum Sportgeräte?

Als Studierende müssen wir täglich viele Aufgaben bewältigen, legen beim Lernen auch schon mal Nachtschichten ein und sitzen lange vorm Computer. Dabei kommt nicht selten Stress auf, den wir mit Bewegung ausgleichen können. Daher schlage ich vor, auf dem Campus Götterborn Sportgeräte zu errichten. Diese könnten zum Beispiel in Zusammenarbeit mit Studierenden in Form eines Workshops aufgestellt werden. Bei Stress könnte man künftig hier trainieren und wäre im Anschluss ausgeglichener und entspannter. Neue Energie, um wieder frisch ans Werk zu gehen.

Figur 2 - htw saar -Quierschied- mit meiner Kamera

Figur 1 - <https://www.google.com/maps>

Text 1 - <https://kanalu-diewelle.de/> MEHR ENERGIE DURCH SPORT- von Ingrid Berger

