

## **Prävention im und durch Sport wird immer wichtiger!**

Ziel des gesundheitsorientierten Sport ist es, durch sportliche Aktivität die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und bewusster den Alltag zu leben, um dadurch die Gesundheit zu stabilisieren.