



Weshalb wird Sport empfohlen, um das Immunsystem zu unterstützen?

Weshalb kann Sport auch krank machen? Wieso hat Sport einen wechselnden Einfluss auf das Immunsystem?

Was versteht man unter «Open-Window-Effekt»? Und was kann man dagegen tun? Erkläre in eigenen Worten.

Wie beeinflusst Sport unseren Körper sonst noch?



Suche nach den Bewegungsempfehlungen der Schweiz für dein Alter. Vergleiche deine tägliche Bewegungszeit mit den Bewegungsempfehlungen der Schweiz.

