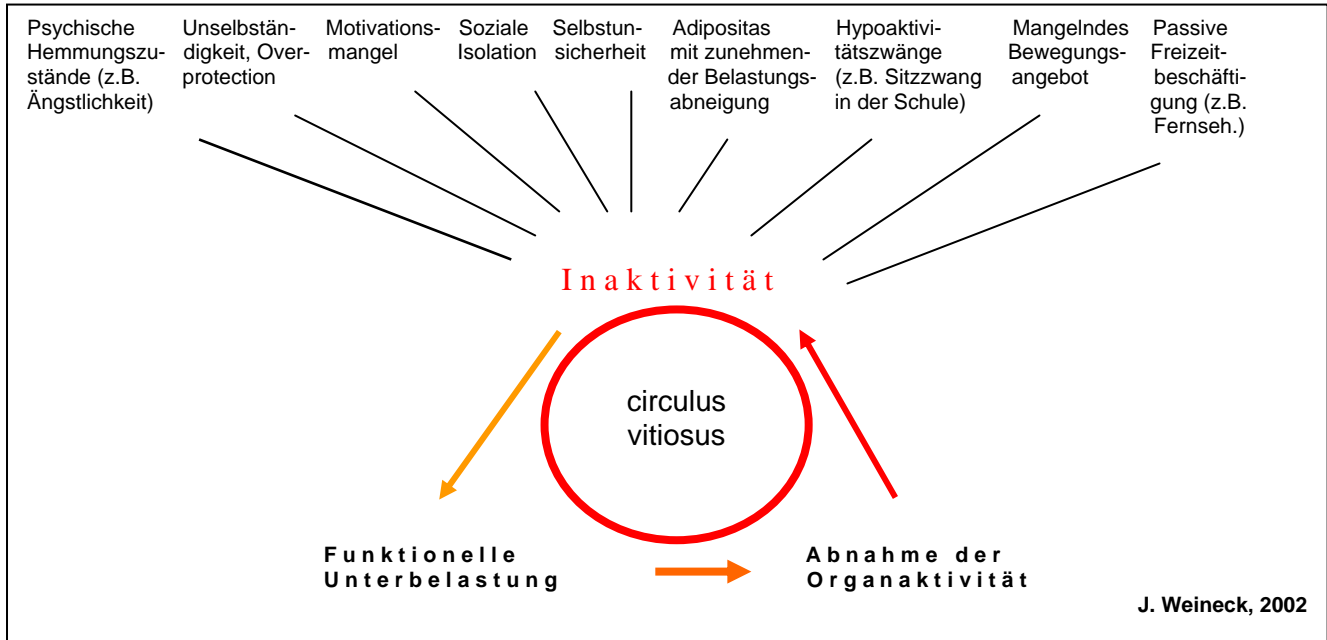


## Ursachen körperlicher Inaktivität und Herausbildung des circulus vitiosus - Abb. 1

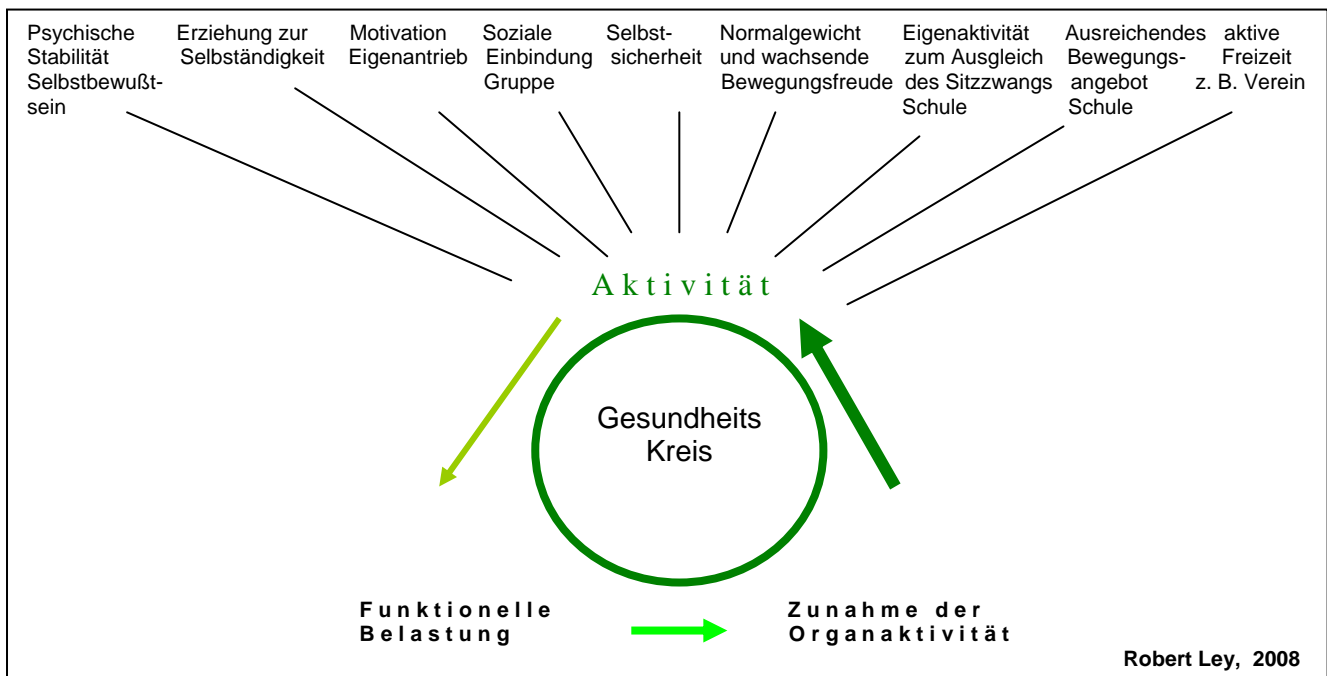
**Inaktivität** → funktionelle Unterbelastung → Abnahme der Organaktivität  
 → Abnahme der Organfunktion → vermehrte Inaktivität → **Lebensschwäche**



## Bedeutung der Bewegung im Kindesalter

*Gegenüberstellung*

**Inaktivität** (Abb. 1) – **Aktivität** (Abb. 2)



## Frühes adäquates Bewegungstraining u. Herausbildung des Gesundheitskreises - Abb. 2

**Bewegung** → funktionelle Belastung → Zunahme der Organaktivität  
 → Zunahme der Organfunktion → Bewegungsfreude → **Lebenskraft**