

**Herz-Kreislauf-System**

- effizientere Herzarbeit
- Niedrigerer Ruhepuls
- Geringeres Risiko für Herzerkrankungen

Bewegungsapparat

- Muskulatur kräftiger
- Knochen, Sehnen, Bänder werden gestärkt

Körpergewicht

- Kalorien werden verbannt
- Reduzierung des Fettanteils im Körper
- Gesundes Körpergewicht erreichen/halten

Immunsystem

- Stärkeres Immunsystem
- Erkältungen/ Grippe ggf. vermeiden oder Auswirkungen abmildern

Atmung

- Stärkere Atemmuskulatur
- Bessere Sauerstoffaufnahme

Stress

- Freisetzung von Endorphinen
- Stressabbau