



muko.move

Gemeinsam für Menschen mit Mukoviszidose

17. – 21. Mai 2023

www.mukomove.de

Sei bei unserer Challenge dabei:

8.000 Stunden Bewegung für
8.000 Menschen mit Mukoviszidose in Deutschland

Mach mit, bewege Dich und schaffe Aufmerksamkeit für Menschen mit Mukoviszidose.

Bei uns zählen Deine Freude an der Bewegung und die Zeit, die Du Dich bewegst – und nicht, wie schnell Du bist oder wie viele Kilometer Du schaffst. Werde Teil unserer muko.move-Community, denn nur mit Dir gemeinsam können wir unsere Challenge schaffen!

Bewegung stärkt unsere Gesundheit

Bewegung ist für uns alle wichtig. Schon 30 Minuten Sport täglich stärken unsere Gesundheit. Doch jeder bewegt sich anders. Viele Menschen mit Mukoviszidose haben eine stark reduzierte Lungenkapazität, für sie kann bereits ein Spaziergang oder das Treppensteigen eine körperliche Herausforderung sein.

Deshalb: Wähle Deine Lieblingsbewegungsart, egal ob Radfahren, Yoga, Fußball, Tanzen, Laufen oder vieles mehr. Bewege Dich in Deinem Tempo an 1, 2, 3 oder allen 5 Tagen. Gemeinsam zeigen wir Flagge für Menschen mit Mukoviszidose und machen die seltene Generkrankung bekannter.

So kannst Du dabei sein:

1. Wähle Deine Lieblingssportart und melde Dich an unter www.mukomove.de
2. Lade Freunde, Familie, Arbeitskollegen ein und bewegt Euch gemeinsam.
3. Bewege Dich und trage Deine Zeit in unser Move-Barometer ein.
4. Poste Deine Move-Fotos unter [#mukomove](https://twitter.com/mukomove) und schaffe so Aufmerksamkeit.

Was ist Mukoviszidose?

Mukoviszidose ist eine seltene Stoffwechselkrankheit. Durch einen Gendefekt ist der Salz-Wasser-Haushalt im Körper gestört. Bei Menschen mit Mukoviszidose bildet sich so ein zäher Schleim, der Organe wie Lunge oder Bauchspeicheldrüse schädigt. Mehr Infos auf: www.muko.info



MUKOVISZIDOSE e.V.
Helfen. Forschen. Heilen.