

Angebote

Lebenslang fit und selbständig bleiben! Mit dem Alltagsfitnesstest können Sie herausfinden, ob Sie auf dem richtigen Weg für ein selbstständiges Leben im Alter sind.

 alltags-fitness-test.de

Jeder Schritt hält fit, machen Sie mit. Finden Sie Gesundheitssportangebote im Verein in Ihrer Nähe. Qualifizierte Übungsleiter unterstützen ihren Weg zu mehr Bewegung mit Spaß und Wissen. Sie stehen für Sie als Ansprechpartner bereit.

 bit.ly/seniorenbetreuer

Mit 66 Jahren, da fängt Bewegung an!

Fit im Alter



- + 3x die Woche Gleichgewichtsübungen - auch bei Mobilitätseinschränkungen
 - + 2x die Woche muskelkräftigende Übungen
 - + und Ausdauertraining
-
- = mehr Wohlbefinden und Lebensqualität, weniger Stürze und ein fitter Geist!

Übungen



Gleichgewichtsübungen:

Zähne putzen auf einem Bein! Dabei die Beine nach jeweils 10 Sekunden abwechseln! 3 Mal wiederholen und das morgens und abends!



Muskelkräftigende Übungen:

Treppen steigen 3mal täglich auf und ab!



Ausdauer:

Eine Runde um den Block (oder den Garten) gehen, da reichen schon 5 – 10 min am Anfang aus! Versuchen Sie, die Strecke zu verlängern, Stück für Stück!

Los geht's! Aber immer: In Ihrem Tempo!