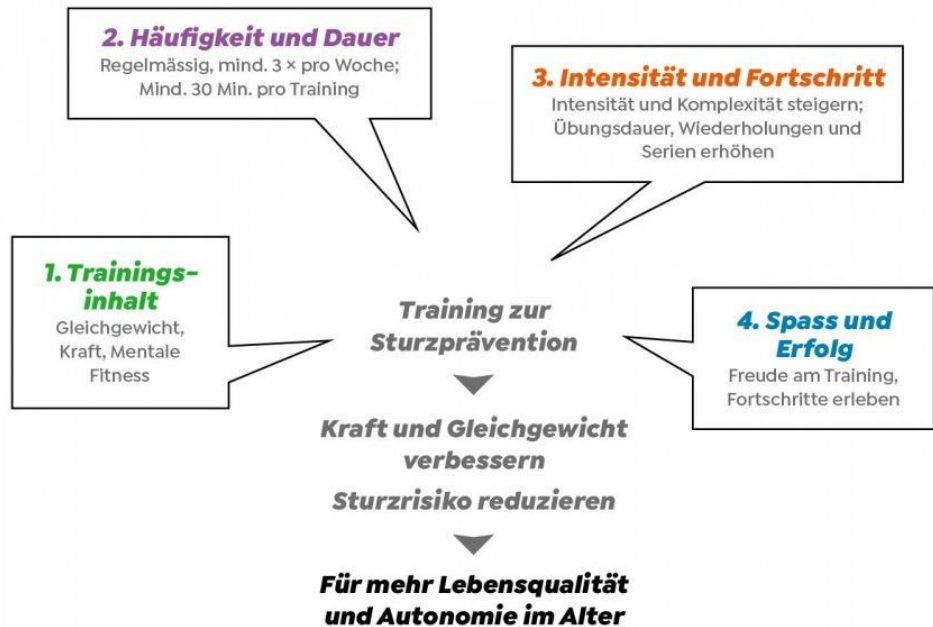


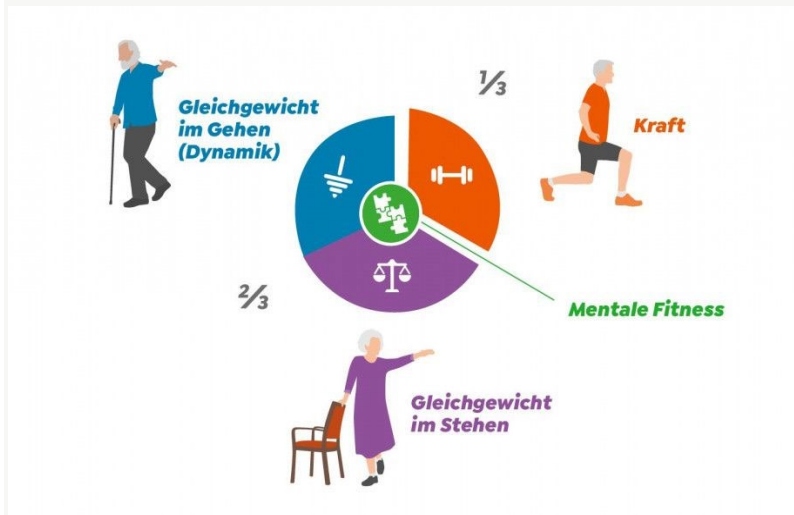
Richtig trainieren: Wer dran bleibt, erzielt Erfolge

Schwungvoll ins Alter: Um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, sind die tägliche Bewegung und ein Herz-Kreislauf-Training zentral. Ergänzend hilft Ihnen das Trainieren von Beinkraft, Gleichgewicht und mentaler Fitness, im Alltag unabhängig zu bleiben.

Erfolgsfaktoren



1. Trainingsinhalt



Gleichgewicht

Halten Sie die Balance.

Mitte gut, alles gut: Ein kräftiger Rumpf gibt Ihnen Stabilität. Übungen im Stehen und Gehen helfen, Gleichgewicht und Muskelkraft zu stärken. So bleiben Sie standhaft und sind auch über Stock und Stein sicher unterwegs.

Kraft

Zeigen Sie Beinkraft.

Starke Beine helfen Ihnen, sich im Alltag sicher zu bewegen. Trainieren Sie Ihre Muskeln mit wirkungsvollen Übungen.

Mentale Fitness

Kombinieren Sie Geist und Körper.

Ein sicherer Gang im Alter erfordert sowohl motorische wie auch mentale Fähigkeiten. Um möglichst lange die Selbstständigkeit zu bewahren, ist ein ganzheitliches Training also sinnvoll.

2. Häufigkeit und Dauer

Aller guten Dinge sind drei

Absolvieren Sie folgendes Training dreimal pro Woche:

+ 3 Gleichgewichtsübungen im Stehen

+ 3 Gleichgewichtsübungen im Gehen

+ 3 Übungen für die Beinkraft

= 30 Minuten körperliches Training

+ 2 bis 3 Übungssequenzen für die mentale Fitness während jeweils 10 Minuten