

Bewegung im Alter: Nie zu spät für ein aktives Leben!

Dominic Günther lädt Senioren im Vogelsbergkreis zu kostenfreien Vorträgen über Bewegung im Alter ein. Bleiben Sie aktiv!



Vogelsbergkreis, Deutschland - Am 10. Januar 2025 kündigte Dominic Günther, der Bewegungskordinator des Vogelsbergkreises, eine neue Vortragsreihe mit dem Titel „Bewegung im Alter“ an. Diese Reihe zielt darauf ab, die Bedeutung von körperlicher Aktivität für Senioren zu betonen. In den letzten zwei Jahren hat Günther über 20 Seniorennachmittage im Vogelsbergkreis besucht und damit wertvolle Einblicke in die Bedürfnisse älterer Menschen gewonnen.

Günther hebt hervor, dass körperliche Aktivität unerlässlich ist, um die Lebensqualität und Selbstständigkeit von Senioren zu erhalten, Schmerzen zu reduzieren und die geistige Fitness zu

fördern. In den Vorträgen werden Übungen vorgestellt, die den Senioren helfen, sich sicher im Alltag zu bewegen. Zu den wichtigen Faktoren für Bewegung im Alter zählen das Gesundheitssystem, das biologische Alter der Teilnehmer sowie Sturzprophylaxe und die lokale Vereinslandschaft.

Empfehlungen zur Bewegungsförderung

Des Weiteren empfiehlt Günther, lange Sitzphasen zu vermeiden und diese durch regelmäßige körperliche Aktivitäten zu unterbrechen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt diese Initiative und empfiehlt, dass Senioren mindestens 2,5 Stunden ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, was etwa 21 Minuten pro Tag entspricht, einplanen sollten. Darüber hinaus sollten Kraft- und Gleichgewichtsübungen an zwei oder mehr Tagen pro Woche durchgeführt werden. Günther ermutigt dazu, an den Bewegungsangeboten teilzunehmen und betont, dass es nie zu spät sei, sich mehr zu bewegen. Interessierte Seniorentreffs können ihn unter 06641/977-3806 oder per E-Mail kontaktieren. Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Die BZgA hat herangezogen, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen, wie sie in der Vortragsreihe vermittelt werden, positive Effekte auf die Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen haben können, wie sie in einer Pressemitteilung vom 27. September 2024 nach dem Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2024 bekannt gaben. Die BZgA empfiehlt ein Programm zur Gesundheitsförderung, das Themen wie Bewegung, Alkohol- und Medikamentenkonsum sowie Hörgesundheit umfasst. Weitere Informationen zu diesen Initiativen finden sich auf der Website www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.

In diesem Zusammenhang bietet die BZgA unter dem Programm „Gesund und aktiv älter werden“ verschiedene Aktivitäten und Zusatzangebote an, die auf die Bedürfnisse von Menschen ab 65 Jahren zugeschnitten sind. Dazu gehören Übungsvideos für

Zuhause, Tipps zum gesunden Wandern sowie Programme zur Prävention und Aufklärung über Demenz, Seh- und Hörprobleme, erhöhten Blutdruck und Depression.

Für interessierte Senioren stellt das Angebot eine wertvolle Gelegenheit dar, ihre Gesundheit und Lebensqualität durch gezielte Bewegung zu verbessern, dabei Unterstützung zu erfahren und an einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten teilzunehmen.

Weitere Informationen und Details zur Vortragsreihe „Bewegung im Alter“ wurden von der **Vogelsberger Zeitung** veröffentlicht, während die BZgA umfassende Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen bereitstellt, die auf ihrer Webseite zu finden sind (**BZgA**).

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Ort	Vogelsbergkreis, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• nag-news.de• www.vogelsberger-zeitung.de• www.bzga.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at