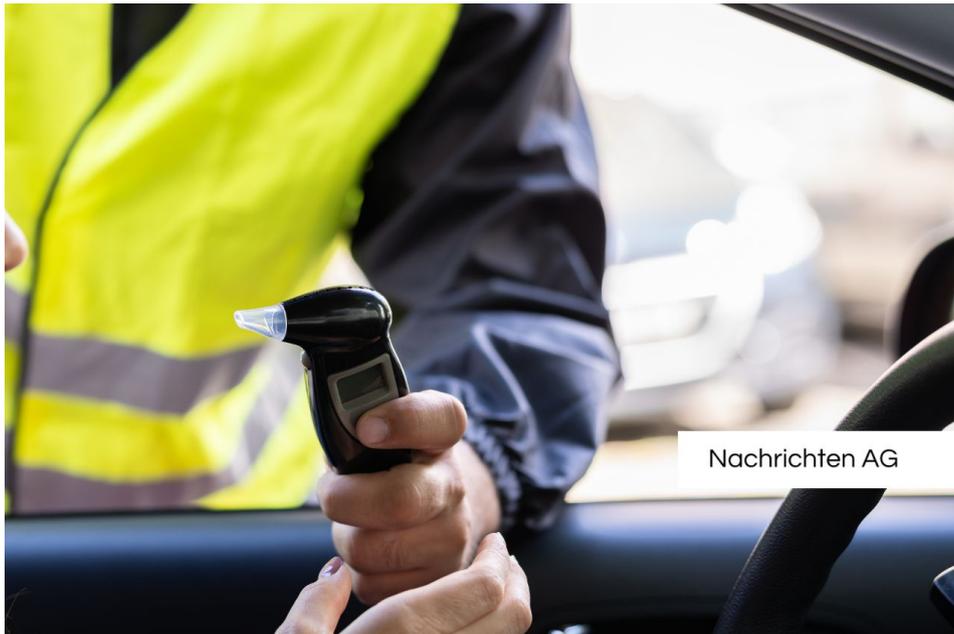


Bewegung im Alter: So bleibt Ihr Körper fit und vital!

Dominic Günther fördert mit Vorträgen zur Bewegung im Alter die Lebensqualität von Senioren im Vogelsbergkreis.



Vogelsbergkreis, Deutschland -

Dominic Günther, der Bewegungskordinator des Vogelsbergkreises, hat am 10. Januar 2025 mit seiner Vortragsreihe „Bewegung im Alter“ begonnen. Ziel dieser Initiative ist es, die essentielle Bedeutung von Bewegung im Alter hervorzuheben. In den vergangenen zwei Jahren hat Günther über 20 Seniorennachmittage im Vogelsbergkreis besucht, um den älteren Menschen die Vorteile körperlicher Aktivität näherzubringen.

Günther stellt klar, dass Regularität in der Bewegung nicht nur

die Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alter erhält, sondern auch Schmerzen lindert und die geistige Fitness fördert. Wichtige Aspekte für Bewegung im Alter sind das Gesundheitssystem, das biologische Alter, Sturzprophylaxe sowie die bestehende Vereinslandschaft. In den Vorträgen werden praktische Übungen vorgestellt, die Senioren dabei helfen, sich sicher im Alltag zu bewegen. Laut Günther sollten lange Sitzphasen vermieden und durch körperliche Aktivitäten unterbrochen werden.

Empfehlungen für Senioren

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt, mindestens 2,5 Stunden ausdauerorientierte Bewegung pro Woche, was etwa 21 Minuten pro Tag entspricht. Zusätzlich wird geraten, an zwei oder mehr Tagen pro Woche Kraft- und Gleichgewichtsübungen durchzuführen. Günther ermutigt alle Senioren zur Teilnahme an Bewegungsangeboten und betont, dass es nie zu spät sei, aktiv zu werden. Interessierte Seniorentreffs können ihn telefonisch unter 06641/977-3806 oder per E-Mail kontaktieren, wobei die Veranstaltungen kostenfrei sind.

Am 27. September 2024, im Hinblick auf den Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober, informierte die BZgA über die Gesundheitsförderung älterer Menschen. In diesem Zusammenhang wurden verschiedene gesundheitliche Themen angesprochen, darunter Bewegung, Konsum von Alkohol und Medikamenten sowie Hörgesundheit. Das Programm „Gesund und aktiv älter werden“ legt einen Schwerpunkt auf Bewegungsförderung, um Krankheiten und Pflegebedürftigkeit vorzubeugen.

Die BZgA bietet zudem ein „AlltagsTrainingsProgramm“ für Menschen ab 65 Jahren an, das Unterstützung in Form von Übungsvideos für zu Hause und Tipps zum gesunden Wandern umfasst. Weitere Themen, die behandelt werden, sind Prävention und Aufklärung in Bezug auf Demenz, Seh- und

Hörproblemen sowie erhöhtem Blutdruck und Depression.

Für detailliertere Informationen können Interessierte die Pressemitteilung der BZgA einsehen, die weitere Ressourcen zur Gesundheitsförderung bereitstellt, sowie die spezielle Website www.gesund-aktiv-aelter-werden.de besuchen.

- 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