

Bewegung ist das Zauberwort

Bewegung im Alter ist wichtig – und genauso notwendig wie in jüngeren Jahren – um fit zu bleiben und damit seine Selbständigkeit zu erhalten. Wer im Alter anfangen möchte, Sport zu treiben, kann sich an die örtlichen Vereine, die Volkshochschulen und Seniorentreffs wenden. Es lohnt sich immer und Sie gewinnen Lebensqualität!

Mit der Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ gibt es in vielen Orten in Rheinland-Pfalz Mitmachangebote für Bewegung. Sie wenden sich speziell an ältere Menschen und alle können daran teilnehmen. Ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter leiten die – fast durchweg kostenlosen – Bewegungskurse.

Über die Online-Bewegungslandkarte für Rheinland-Pfalz können Sie schnell und einfach herausfinden, wo Sie in Ihrem Umkreis in Rheinland-Pfalz an Freiluftaktivitäten wie beispielsweise Walking, Tischtennis, Minigolf oder Boule teilnehmen können.

Der Landessportbund Rheinland-Pfalz hat eine Seniorensportbroschüre mit dem Titel „Bewegt jung bleiben“ herausgebracht. Sie enthält neben Ernährungstipps zahlreiche Ideen und Anregungen für mehr Bewegung im Alltag.

Der Deutsche Sportbund hat Empfehlungen für geeignete Sportarten bei bestimmten körperlichen Beschwerden und Anleitungen für einfache gymnastische Übungen zusammengestellt. Zudem können Sie sich bei ihm bundesweit über Bewegungsangebote in Ihrer Nähe informieren.

Die Broschürenreihe „Gesundheit im Alter“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung informiert zu allem, was Sie über Gesundheit und eine gesunde Lebensführung im Alter wissen sollten. Alle fünf Broschüren sind praxisnah und geben Ihnen leicht umsetzbare Tipps.