



## Einladung zur Veranstaltung:

# Agil und stabil durchs Leben

## Was kann ich selber zu einer guten Gesundheit beitragen?

---

Um möglichst lange gesund und mobil zu bleiben, sind körperliche und geistige Fitness unverzichtbar. Dies kann durch regelmässige Bewegung massgeblich beeinflusst werden. Das Trainieren von Beinkraft und Rumpfstabilität, Gleichgewicht und mentaler Fitness verhilft dazu bis ins hohe Alter im Alltag selbständig und unabhängig bleiben zu können.

Unser Körper dankt es uns, wenn wir uns bewegen – und genauso die Psyche. Gemäss zahlreichen Studien sind regelmässige Bewegung und Sport eine der einfachsten und wirkungsvollsten Möglichkeiten, die körperliche und psychische Gesundheit zu stärken. Die gute Nachricht: Mit verhältnismässig wenig Aufwand erreichen Sie bereits gute Ergebnisse.

Der altersbedingte Rückgang von Kraft, Gleichgewicht und Agilität kann durch gezieltes Training aufgehalten werden. Durch vielfältige attraktive Angebote in Sportgruppen und Fitnesscenter kann der Körper trainiert werden. Aber auch regelmässiges Üben zu Hause oder in der Natur kann zielführend sein.

Die Referentin Barbara Vanza zeigt uns mitreissend, dass es nie zu spät ist, etwas für seine körperliche Fitness zu tun und dass aller Anfang leicht ist.

<b>Referentin</b>	Barbara Vanza Expertin Erwachsenensport, Pro Senectute Kanton Luzern
<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was erreiche ich mit regelmässiger Bewegung?</li><li>• Warum ist Bewegung in jedem Alter wichtig?</li><li>• Was soll ich trainieren, um agil und stabil zu bleiben?</li><li>• Was hat Bewegung mit geistiger Fitness zu tun?</li><li>• Wieviel Bewegung brauche ich mindestens?</li><li>• Gibt es Übungen, die ich in den Alltag integrieren kann?</li></ul>
<b>Datum/Zeit</b>	<b>Dienstag, 10. September 2024, 14.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>Pfarrheim Egolzwil-Wauwil, Piusweg, 6242 Wauwil</b>
<b>Anmeldung</b>	Eine Anmeldung ist bis spätestens Freitag, 6. September 2024 erwünscht. Melden Sie sich direkt über unsere Webseite <a href="http://www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch/veranstaltungen">www.seniorenrat-egolzwil-wauwil.ch/veranstaltungen</a> oder kontaktieren Sie Uschi Regli via Telefon 041 980 17 47 (10-21 Uhr), oder schreiben Sie eine E-Mail an <a href="mailto:veranstaltungen-seniorenrat@bluewin.ch">veranstaltungen-seniorenrat@bluewin.ch</a>

Das Angebot richtet sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren der Gemeinden Egolzwil und Wauwil, sondern an alle interessierten Personen in der Bevölkerung.

Der Seniorenrat freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher des Anlasses und auf die schwungvollen Anregungen der Referentin Barbara Vanza.