

Agil und stabil durchs Leben

Was kann ich selber zu einer guten Gesundheit beitragen?

Veranstaltung Pfarreiheim Egolzwil – Wauwil

Barbara Vanza

sicher stehen
sichergehen.ch



Das erwartet Sie

- Einführung
- Auswirkungen regelmässiger Bewegung
- Bewegung in jedem Alter
- Training, das agil und stabil erhält
- Ideale Bewegungszeit mit gesundheitlicher Wirkung
- Bewegung und geistige Fitness
- Bewegung und Psyche

- Einstieg in ein bewegtes Leben
- Übungen für den Alltag

- Zeit für Fragen

Vielfalt der älteren Erwachsenen

Wie sehen Sie sich?



Vielfalt der älteren Erwachsenen

Wünsche dieser Generation



„Jede Bewegung zählt“

(Bewegungsempfehlungen Schweiz)

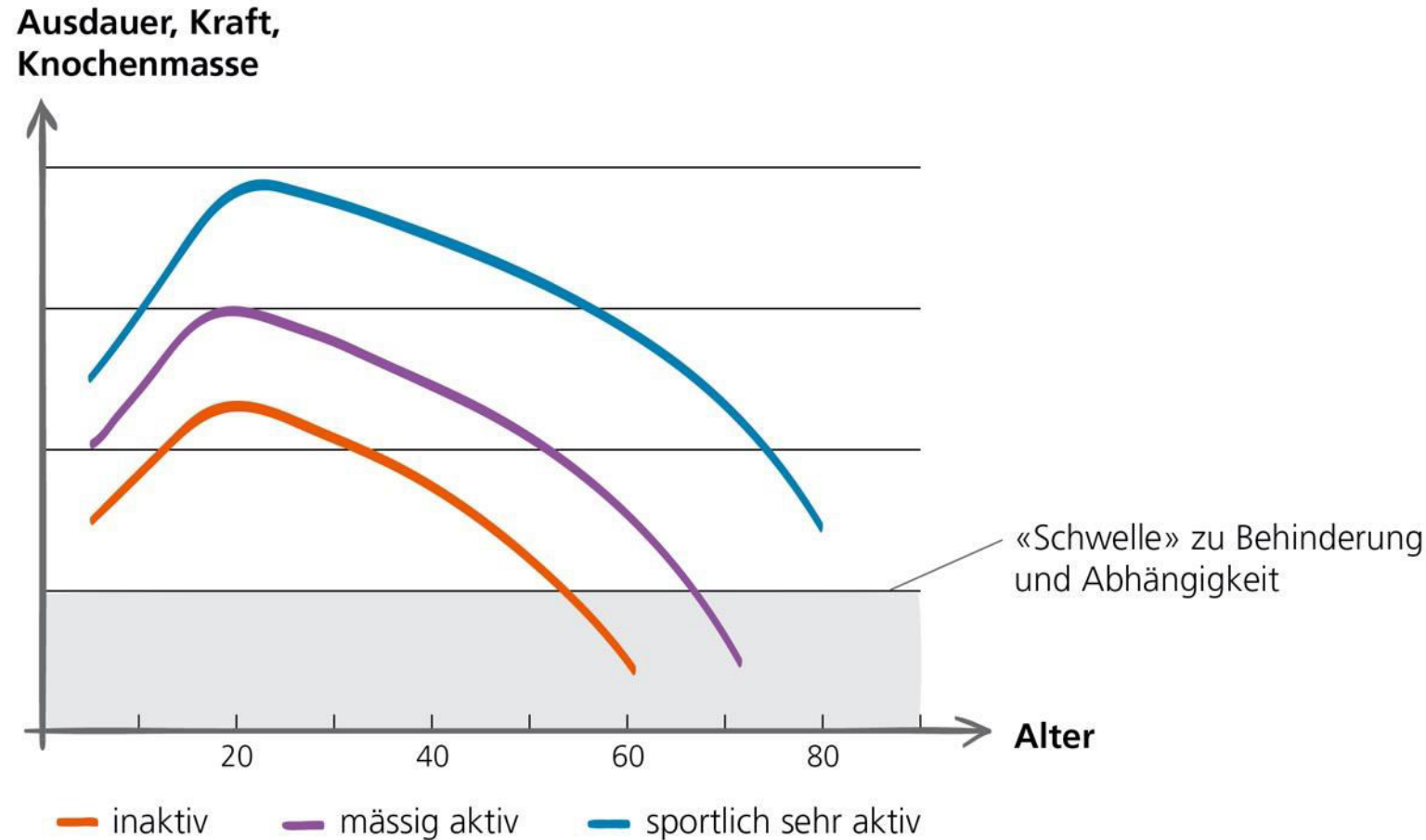
jegliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.



- kann bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorbeugen und bei Behandlung helfen
- kann Symptome bei Depressionen und Angstzuständen verbessern
- kann das Denken und Lernen verbessern
- kann das allgemeine Wohlbefinden fördern
- kann die Selbstständigkeit im Alter verlängern

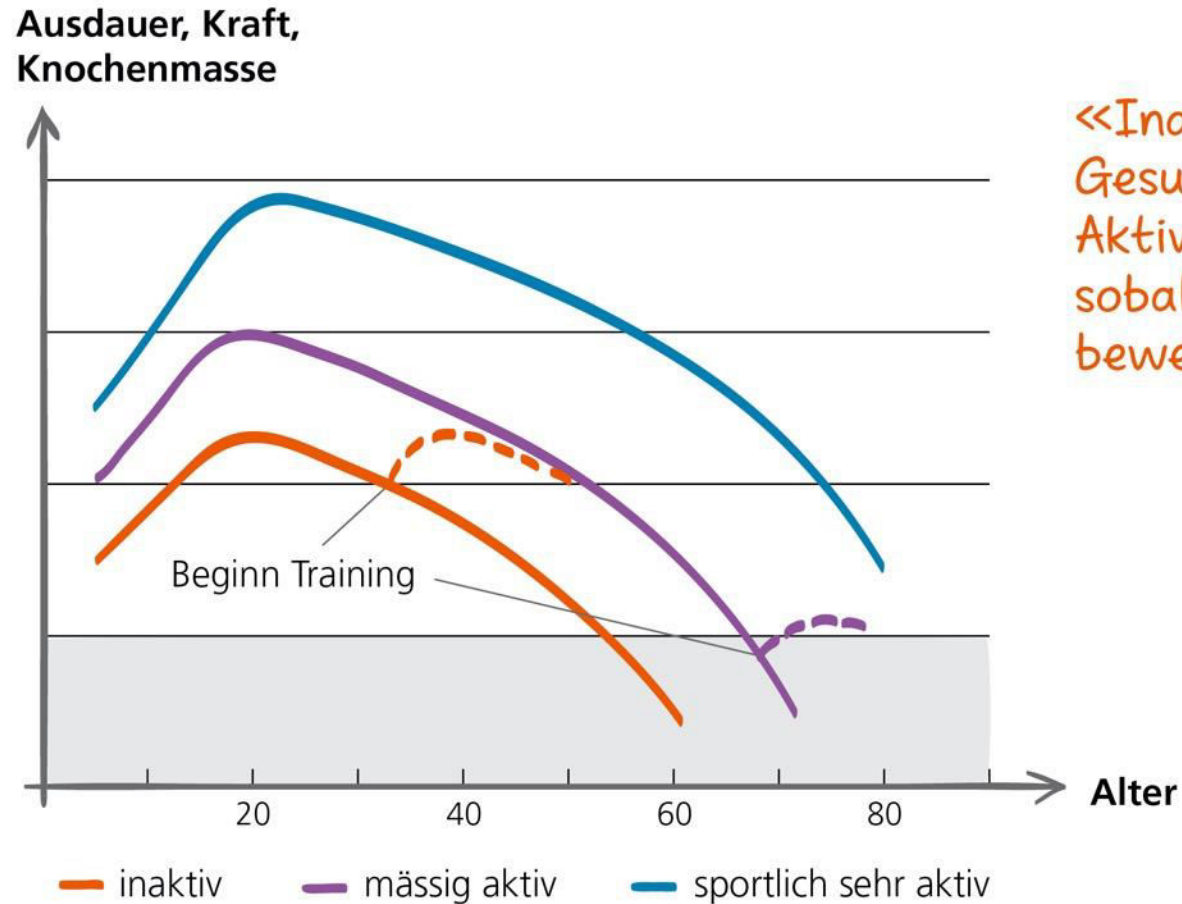
Es ist nie zu spät!

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



Es ist nie zu spät!

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



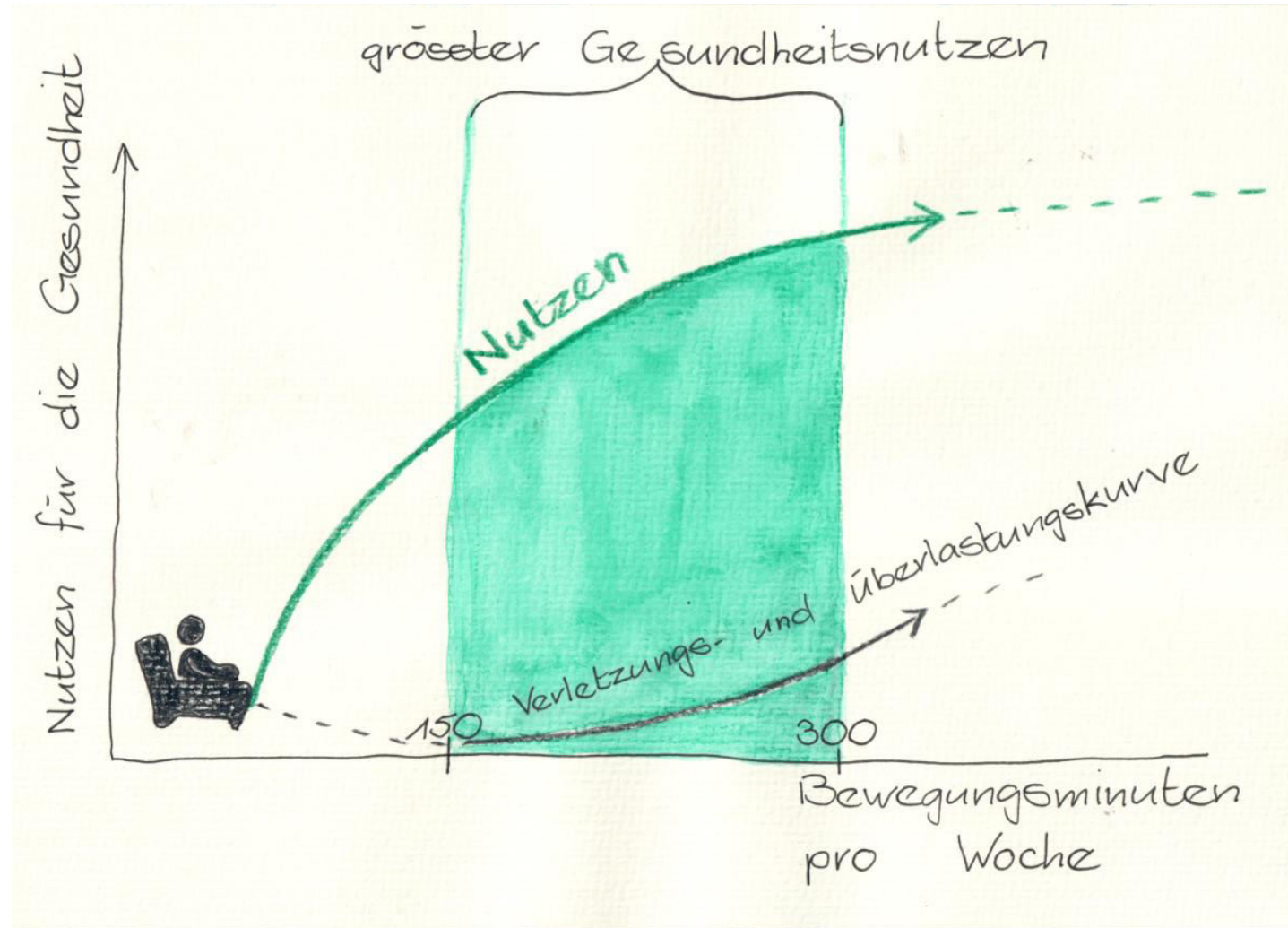
«Inaktive können sich dem Gesundheitszustand der Aktiveren jederzeit annähern, sobald sie sich regelmässig bewegen»

Höhe des Gesundheitsrisikos



„Jede Bewegung ist besser als keine, und mehr ist besser“

Nutzen für die Gesundheit

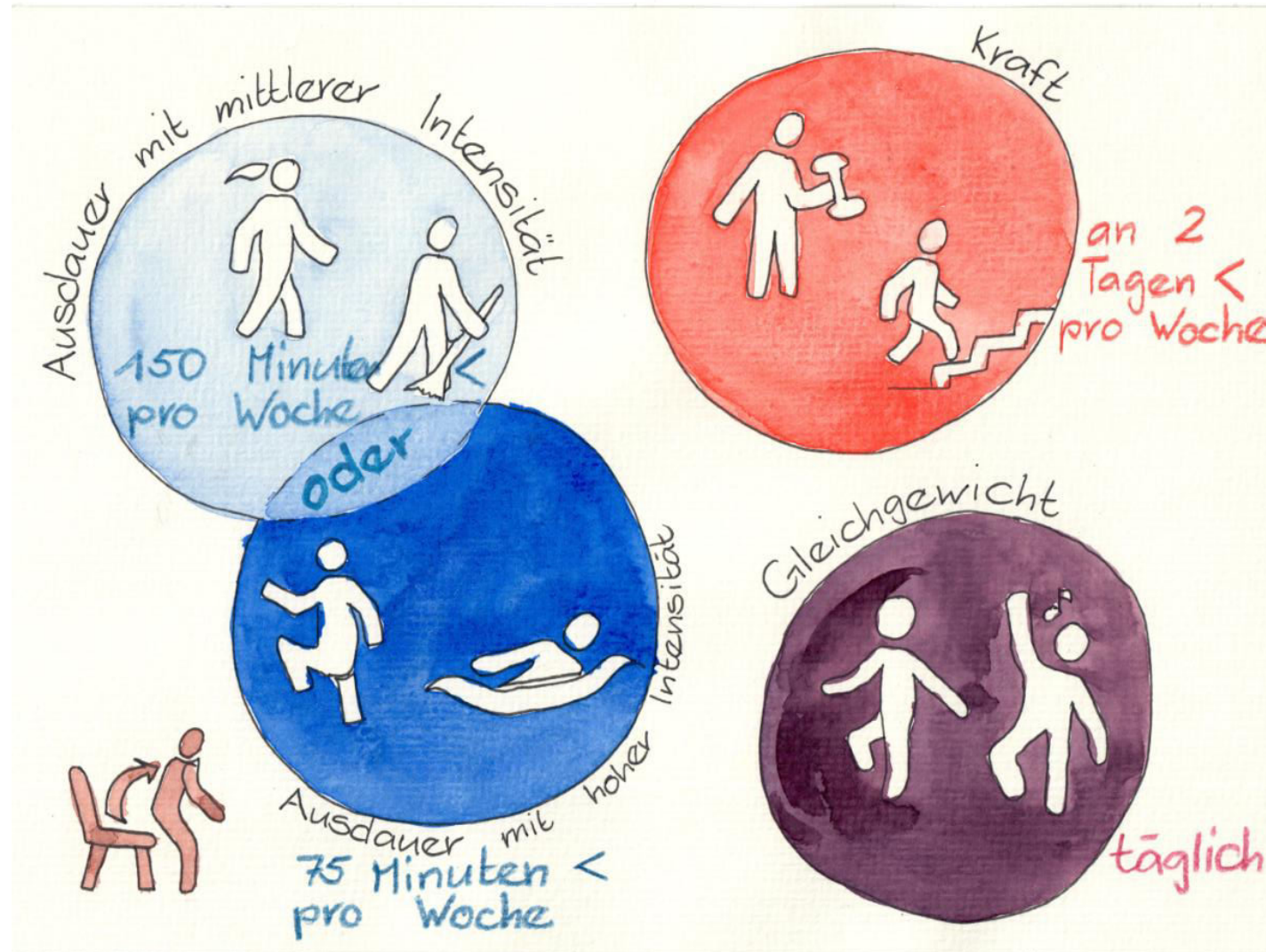


„Jede Bewegung ist besser als keine, und mehr ist besser“

Für ältere Personen:

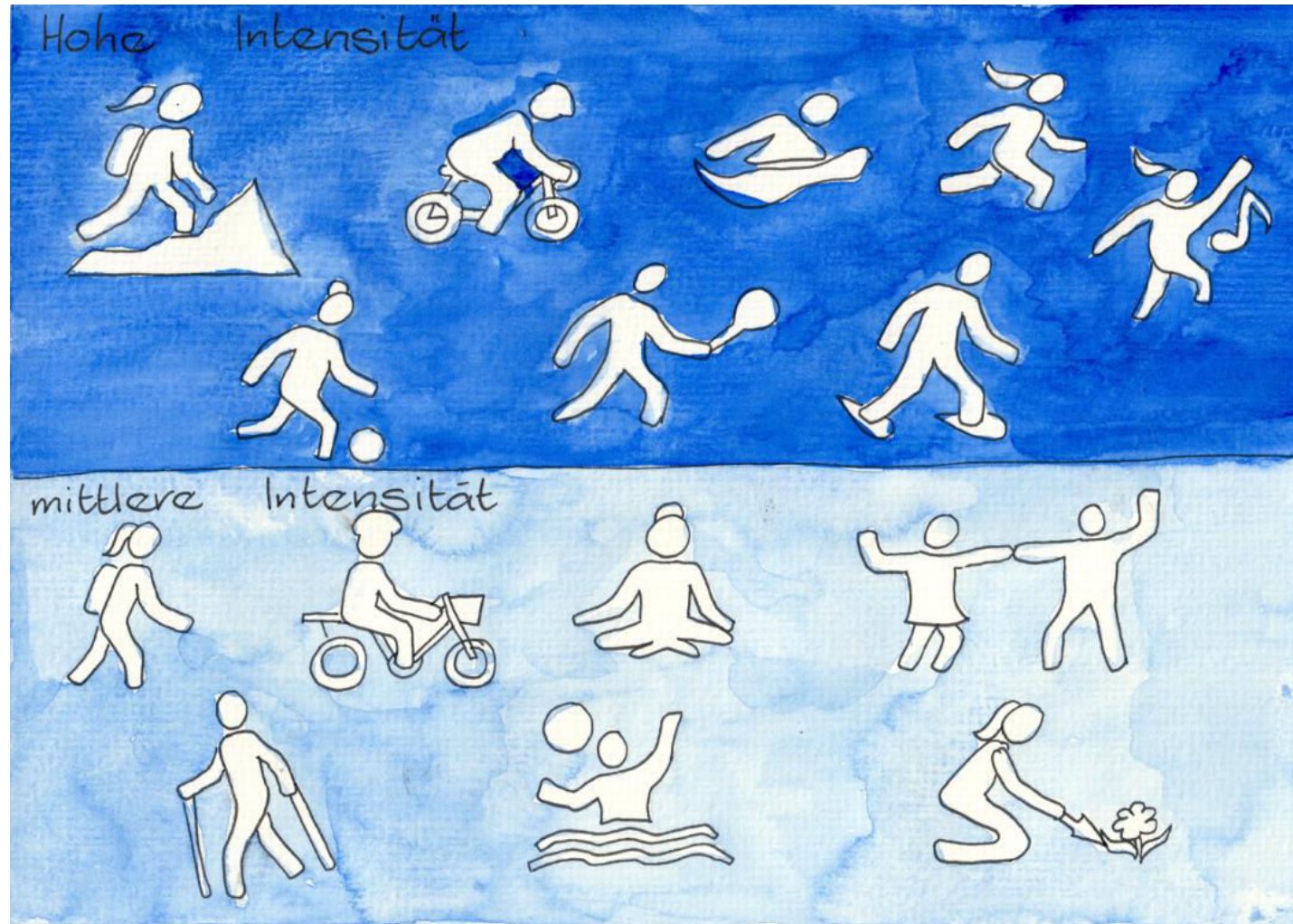
- 150 – 300 Minuten **ausdauerorientierte Bewegung** bei mittlerer Intensität oder 75 – 150 Minuten bei hoher Intensität pro Woche
- 2 x pro Woche **muskelkräftigende Bewegung**
- Regelmässiges **Gleichgewichtstraining**
- Begrenzen und unterbrechen von langandauerndem Sitzen

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung für ältere Personen



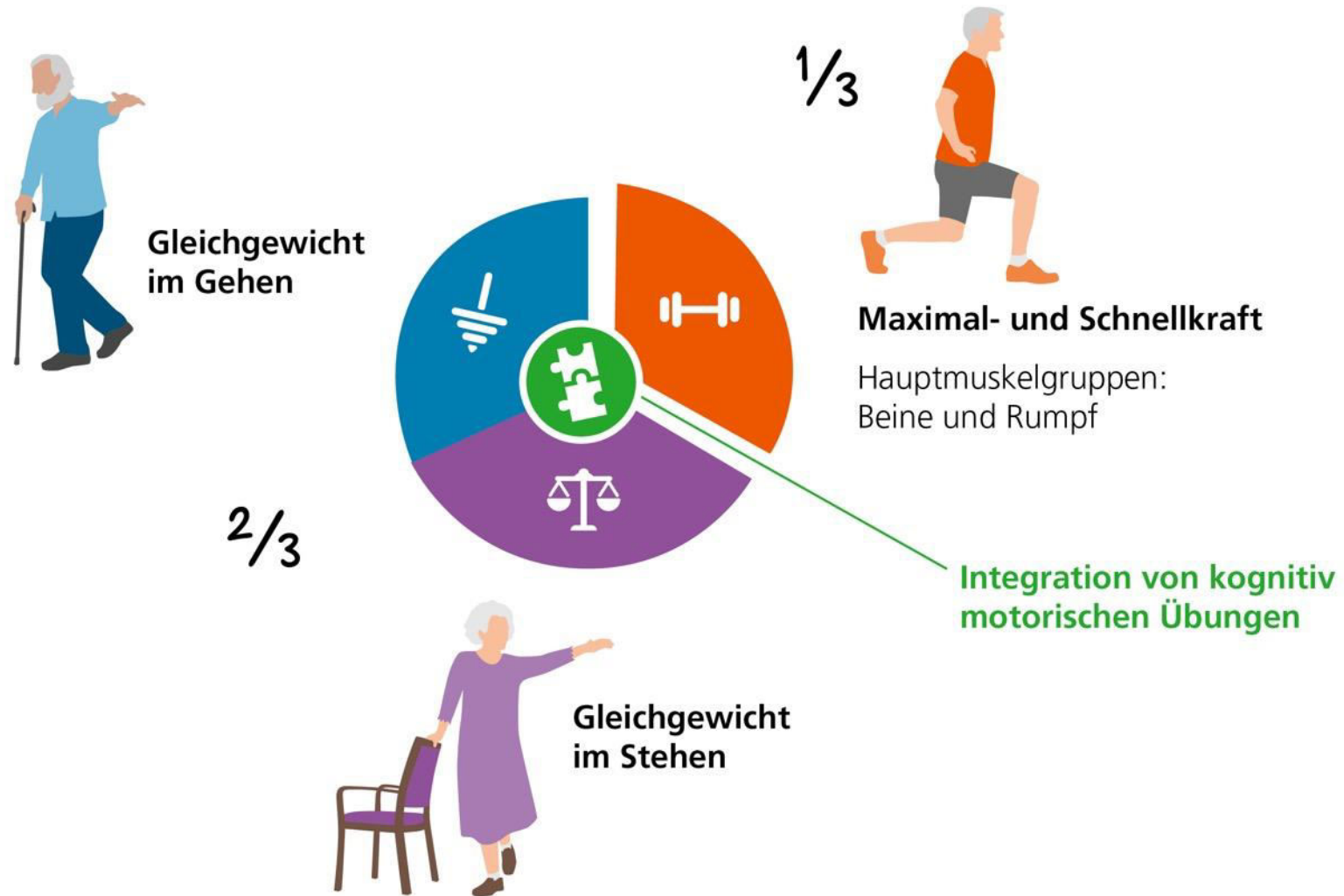
Ausdauertraining

Intensitäten



Die vier Erfolgsfaktoren

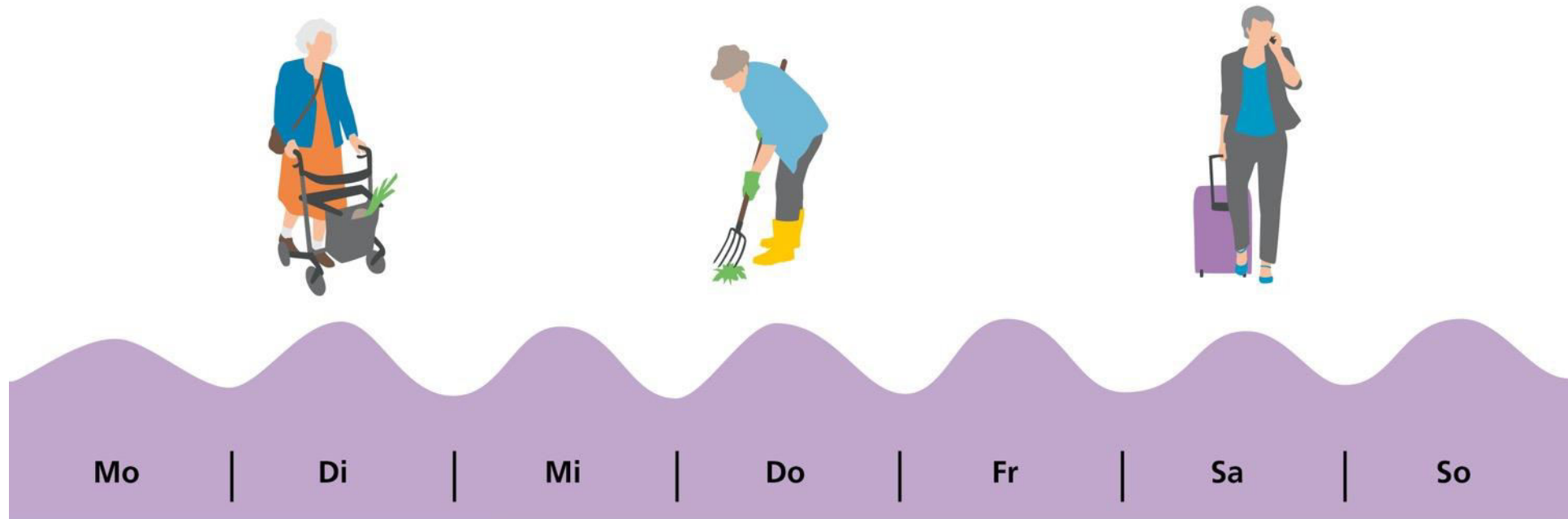
1. Inhalt



Die vier Erfolgsfaktoren

2. Häufigkeit und Dauer

Möglichst viel Bewegung im Alltag



Die vier Erfolgsfaktoren

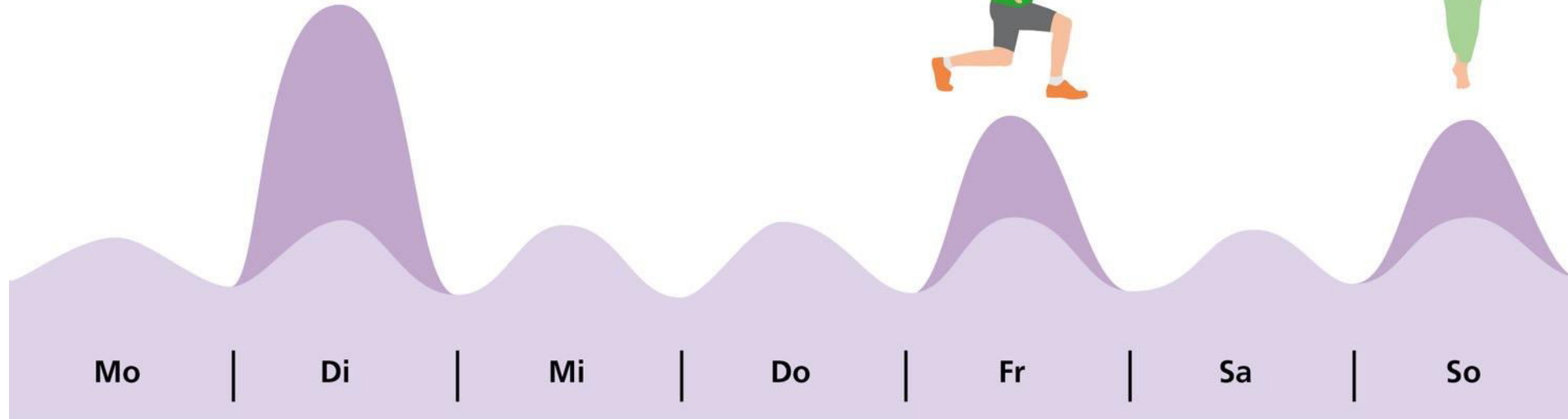
2. Häufigkeit und Dauer

sicher stehen
sichergehen.ch

1x pro Woche
angeleitetes Gruppentraining
in einem Kurs mit dem Qualitätslabel



2x pro Woche
30 Minuten Training zu Hause
von Kraft und Gleichgewicht



Gleichgewichts- und Krafttraining

Die vier Erfolgsfaktoren



- Genügend Energie und Nährstoffe zufügen!
- Vor allem genügend trinken!



- **Kohlenhydrate** liefern Energie für körperliche Belastung.
- **Fette** sind Energielieferanten vor allem für geringe Ausdauerbelastungen.
- **Proteine** dienen als Bausteine. Sie sind für Muskelkontraktionen essenziell. Der Bedarf im Alter ist etwas erhöht.
- **Mineralstoffe und Vitamine** sind lebensnotwendig für Stoffwechselprozesse, Transporte

Beispiele für angeleitetes Training

In Ihrer Nähe

- Kurse Pro Senectute: Fitgymnastik
Montags 18.45 Uhr in Egolzwil
Mittwochs 14.00 Uhr in Wauwil
- Vereine: Männerriege, Frauensportverein, Turnverein Santenberg
- Kursprogramm Pro Senectute mit Angeboten wie Tanzen, Pilates, Yoga, Walking,
- Private Anbietende
- Fitnesscenter
- Physiotherapien
- Domigym: Bewegung zu Hause

Ausserdem:

- PlayFit Bewegungspark in Egolzwil

Agil und stabil durchs Leben

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter

Besuchen Sie einen Kurs.
sichergehen.ch

sicher stehen
sichergehen.ch

Fachpartner:

Hauptpartner:

Kampagne sichergehen.ch

Bewegungstest



Navigation: [Kurse finden](#) [Zu Hause trainieren](#) [Richtig trainieren](#) [Hintergrund](#) [Fachpersonen](#) [sicher stehen](#) [sichergehen.ch](#) DE

Bewegungstest

Gerade mit zunehmendem Alter ist regelmässiges Training zentral. Aber wie kräftig sind Sie eigentlich? Und wie steht es um Ihr Gleichgewicht und Ihre Dynamik? Unser Fragebogen erlaubt eine Einschätzung, unsere Übungen zum Test stellen Kraft, Gleichgewicht und Dynamik auf die Probe. So oder so: Am Ende erhalten Sie ein individuelles Trainingsprogramm.

Die vier Erfolgsfaktoren

4. Spass und Erfolg haben



Agil und stabil durchs Leben

Ich trage selber etwas zu einer guten Gesundheit bei!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
Fragen?

