



23.3.18

Einige eher spontan zusammengestellte Links rund um das Thema

BEWEGUNG

**besonders als Anregung gedacht, im eigenen ALLTAG etwas
Bewegung einzubauen**

Ergänzungen werden gerne aufgenommen und ausprobiert

Bewegung ...

... hält mobil,
... muss nicht anstengend sein,
... macht gute Laune:

Für Bewegung ist es nie zu spät!

(senioren ortenau aktuell,
Mitteilungsblatt des Kreissenioresrates
im Ortenaukreis, Nr. 78, April 2018, verändert von Weis)

**1. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Gesundheit:
Sport und Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse**

https://web.archive.org/web/20070927225554/http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/attachments/7/8/9/CH0083/CMS1051889989527/studie_sport_und_gesundheit.pdf

2. Bundesgesundheitsministerium

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf

3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/> ;
- <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungen/alltagsaktivitaeten/> ;
- <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungen/beine/> ;
- <https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungen/arme-und-schultern/> ; ATP = AlltagsTrainingsProgramm

4. Das sichere Haus

<http://das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/>

<http://das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren/themen/sportlich-aktiv-sein/>

Dort sind die Broschüren zur Sturzvorbeugung (-prophylaxe) herunter ladbar:
http://das-sichere-haus.de/fileadmin/user_data/Broschueren/Senioren/aktion-dsh-broschuere-sturzprophylaxe-2017.pdf

http://das-sichere-haus.de/fileadmin/user_data/Broschueren/Senioren/aktion-dsh-broschuere-krafttraining-2016.pdf

http://das-sichere-haus.de/fileadmin/user_data/Broschueren/Senioren/aktion-dsh-klappkarte-selbsttest-sturz-2015.pdf

5. Seniorenratgeber der Apotheken

Bewegung ist die best Medizin: <https://www.senioren-ratgeber.de/Sport>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Sechs-Fitness-Uebungen-fuer-jeden-Tag-530015.html>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Nackenverspannung-Diese-Uebungen-helfen-68489.html>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Ruecken/Uebungen-Ruecken-Gymnastik-fuer-jeden-Tag-26966.html>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Bettgymnastik-Sieben-Uebungen-528371.html>

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Drei-Uebungen-fuer-mehr-Koerpergefuehl-496403.html>

6. Esslinger <http://www.dtb-online.de/portal/verband/service-fuer-mitglieder/ratgeber-gesundheit/die-fuenf-esslinger.html>

7. AlltagsTrainingsProgramm (**ATP**) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA: <http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp> .

(Im Bewußtsein, dass die Grenze zur Werbung schwer zu ziehen ist!)

8. Es gibt verschiedenen Sendungen im **Fernsehen** zu diesem Thema.

Christina Weis

**Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch!
Das Gleichgewicht verliert man schneller als das Übergewicht.**

