

Merkblatt

## Bewegung im Alter



© PS Schweiz

### Bewegen ist gesund

---

Bewegung ist der beste Weg, die Gesundheit zu fördern. Bewegung senkt den Blutdruck und Blutzuckerspiegel, kann bei Schmerzen helfen und stärkt die körperliche und psychische Belastbarkeit. Sie verbessert die Lebensqualität und ermöglicht, Kontakte zu pflegen und länger selbständig zu bleiben.

### Praktische Tipps

---

#### Gesund bleiben

Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten so, dass Sie leicht ausser Atem kommen. Wählen Sie Bewegungen, die Ihnen Spass machen oder die für Sie nützlich sind wie putzen, Treppen steigen oder zum Bus laufen. Sie müssen die 30 Minuten nicht am Stück bewältigen und können dafür auch einen Stock oder Rollator nutzen.

Wichtig zu wissen: Jeder Schritt zählt! Deshalb beginnen Sie am besten gleich heute sich mehr zu bewegen!

#### Auf- statt abbauen

Muskelmasse und Gleichgewichtssinn nehmen im Alter ab. Das führt zu mehr Stürzen und Verletzungen. Geben Sie Gegensteuer durch gezieltes Training von Gleichgewicht und Kraft an 2 Tagen pro Woche!

#### Gleichgewicht

Gleichgewicht üben Sie mit Bewegungen, bei denen Sie um Balance

#### Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

#### Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern  
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ [info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)

#### Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch);

Suchbegriff

'Aktiv und fit ins Alter'

[www.hepa.admin.ch](http://www.hepa.admin.ch)

ringen. Machen Sie je 3 Übungen im Stehen und 3 Übungen im Gehen. Wenn Sie sicherer werden, können Sie Zusatzaufgaben hinzufügen (z.B. auf einem Bein stehen zum Telefonieren oder beim Gehen eine Denksportaufgabe lösen).

### Kraft

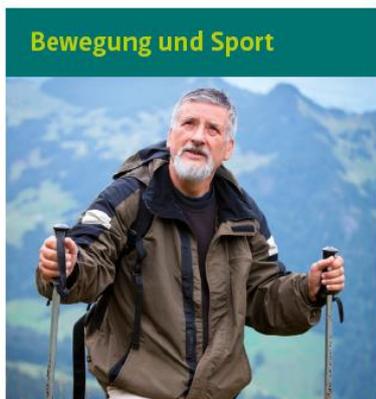
Kraft trainieren Sie bei Bewegungen, die anstrengend sind. Beginnen Sie mit je einer Übung für Beine und Rumpf und wiederholen Sie jede Übung 8 - 12 Mal. Machen Sie 2-3 Durchläufe mit beiden Übungen, um die Wirkung auf Ihre Muskeln zu erhöhen.

### Sich steigern

Beginnen Sie mit einem gut machbaren Training. Wird das für Sie zu leicht, freuen Sie sich über Ihren Erfolg! Dann trainieren Sie zuerst häufiger pro Woche, steigern danach die Anzahl Wiederholungen und erhöhen zuletzt die Intensität der Übungen. Trainieren Sie abwechslungsreich und auch gemeinsam mit anderen. Das macht mehr Spass und baut vielseitige Fähigkeiten auf. Nutzen Sie aufbauende Übungsprogramme, besuchen Sie herausfordernde Kurse und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Auch wir beraten Sie gerne!

### Dran bleiben

Wenn Sie ein Training vergessen, fangen Sie einfach wieder an. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! Wichtig ist, dass Sie Spass haben beim Üben und Fortschritte machen!



### Lust auf Bewegung?

Ob Schneeschuhlaufen, Wasserfitness, Pilates, Radfahren oder FitGym (Turnen), im vielfältigen Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei. Probieren Sie es aus. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



### Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

### Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:



Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Spendenkonto  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

