

L2.1 Bewegung und Sport

Bewegung im Alter beugt vielen Krankheiten und Gebrechen vor. Es braucht nicht viel, aber regelmässig sollte es sein!

Ein gesunder Körper beherbergt einen gesunden Geist!

Mit regelmässigen Spaziergängen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und senken das Risiko für Depressionen.

Gymnastik und ein sanftes Muskelaufbautraining helfen mit, Verletzungen durch Stürze und Unfälle zu vermeiden.

Bewegung kurbelt die Durchblutung im Hirn an und hilft geistig fit zu bleiben und die Reaktionsfähigkeit zu erhalten.

Bei eingeschränkter Mobilität hilft ein Stock oder andere Gehilfen, den Aktionsradius beizubehalten und sich sicherer zu bewegen.

Sport kann ein Leben lang Spass machen. Laufen oder schwimmen, allein oder unter Seinesgleichen ist im Alltag sehr wichtig! Es kommt nicht darauf an, was man macht, sondern dass man es macht:

Helfen können zum Beispiel:

- [Pro Senectute: Seniorenagenda](#)
- Kraft- und Ausdauertraining
- [Spitäler Schaffhausen MTT](#) (medizinische Trainingstherapie)
- [KSS](#)
- Diverse Vereine, Altersturnen
- Örtliche Wandergruppen