

Pressemitteilung

24 Türchen bis zur Fitness

Online-Adventskalender der BZgA für Seniorinnen und Senioren belohnt mit Wohlbefinden

Köln, 30.11.2015. Für Seniorinnen und Senioren öffnet sich am 01. Dezember auf <http://www.aelter-werden-in-balance.de/> das erste Türchen des bewegten Online-Adventskalenders der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Per Mausklick findet sich hinter jedem Türchen ein kurzes Video mit einer einfachen Bewegungsübung. Diese kann ohne Aufwand mit- und nachgeturnt werden und will Lust auf Mehr wecken: Auf mehr Aktivität im Alltag, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft. Denn ein „bewegter Alltag“ macht fit und steigert das gesamte Wohlbefinden – nicht nur während der Vorweihnachtszeit.

Hierzu erklärt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA: „Aktuelle Studien belegen, dass Bewegung auch im fortgeschrittenen Alter einen hohen gesundheitlichen Nutzen hat. So kann etwa das Risiko, an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 zu erkranken, durch körperliche Aktivität gemindert werden. Auch wenn bereits Einschränkungen und Krankheiten vorliegen, führt eine Steigerung von Bewegung im Alltag zu positiven gesundheitlichen Effekten.“

Bis Heiligabend gibt es jeden Tag eine neue Übung. Wer täglich ein Türchen öffnet, dem steht am 24. Dezember ein komplettes Trainingsprogramm zur Verfügung, das den ganzen Körper kräftigt und mobilisiert. Entspannungseinheiten sind ebenso integriert wie Übungen für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Zum Mitmachen sind weder Vorkenntnisse noch Sportkleidung erforderlich. Die 24 Spots wurden mit einem professionellen Übungsleiter und einer Seniorengruppe aufgenommen und sind natürlich auch für jüngere Menschen geeignet.

Der Online-Adventskalender ist ein Angebot des Präventionsprogramms ‚Älter werden in Balance‘ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das Programm wird durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert.

Den Adventskalender ‚Älter werden in Balance‘ finden Sie unter:

www.aelter-werden-in-balance.de/adventskalender.html

Weitere Informationen zum BZgA-Programm ‚Älter werden in Balance‘ zur Gesundheitsförderung von Menschen ab 65 Jahren finden Sie auf: www.aelter-werden-in-balance.de