



Warum ist Bewegung & Sport speziell für die ältere Generation wichtig?

Wer rastet, der rostet – es ist so simpel und so wahr.

Vom Gedächtnis bis zu den Muskeln verkümmert alles, wenn es nicht regelmäßig trainiert wird.

Ein langes Leben bei guter Gesundheit – wer wünscht sich das nicht? Zahlreiche Studien belegen: Wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder.

Schon rund um das 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Muskelabbau ein, im Laufe der Jahre nehmen leider auch das Gleichgewichtsgefühl und Reaktionsfähigkeit ab. Verminderte Leistungsfähigkeit, Verschleißerscheinungen, nachlassende Kondition und mancherlei Beschwerden, all diese Begriffe verbinden wir mit dem Altern. Alt ist auch die Ansicht, dass es sich dabei um Schicksal handelt. Wir wissen heute, dass es nie zu spät ist, unseren Körper in Bewegung zu bringen...

Bewegung hat in jedem Alter positive Wirkungen auf Gelenke und Muskeln, der Blutdruck wird positiv beeinflusst und Herz und Kreislauf arbeiten effizienter. Wer sich bewegt, stärkt sein Immunsystem, was gerade in der Coronazeit von großer Bedeutung ist.

Durch gezielte Bewegung lassen sich Alltagskompetenzen aufrechterhalten, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Ein paar wichtige Prinzipien:

- Das Nachlassen des Körpers in der 2. Lebenshälfte ist keineswegs Schicksal, wie vielen meinen.
- Krafttraining ist nur was für junge Leute? Nein, gerade mit fortschreitendem Alter wird eine starke Muskulatur immer wichtiger
- Selbst wer erst spät mit dem Training beginnt, kann das Wohlbefinden und die Fitness noch steigern.
- Untrainierte Muskeln langsam an die Belastungen gewöhnen und nicht überfordern.
- Fitness lässt sich nicht speichern, man muss regelmäßig etwas dafür tun... am besten täglich!

