



InformationsAnlass

«Mehr Lebensqualität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter»
Genügen dafür 10'000 Schritte am Tag?

Wir im WELL haben uns als Ziel gesetzt, die Generation 60+ dabei zu unterstützen, die Selbständigkeit mit genügend Mobilität/Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Deshalb freuen wir uns, dich am Mittwoch, 25. Oktober 2023 über die richtige Bewegung im Alter informieren zu dürfen.

Veranstaltungsort
Kati Judith, Glattfelden

Datum
Mittwoch, 25.10.23

Zeit
14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Veranstalter
MiFü und WELL

Anmeldung
Mail: animor@bluewin.ch
Tel. W. Keller: 079 205 75 59

Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, das richtige Training durchzuführen, um unsere Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Wusstest du, dass Bewegungsmangel ähnlich schädlich ist wie Rauchen? Wir sind für ein Leben mit Bewegung gemacht, bis ins hohe Alter. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft körperliche Inaktivität heute weltweit als viertgrösste der vermeidbaren Todesursachen ein. Der weltweit führende Bewegungsexperte Dr. Kelly Starret ist davon überzeugt, dass unsere Gelenke bei richtiger Nutzung mindestens 110 Jahre schmerzfrei funktionieren.

Warum Sport wie Tennis, Golfen, Spazieren und Krafttraining alleine nicht reicht

Aktuell werden täglich 10'000 Schritte empfohlen, um die körperliche Fitness zu erhalten. Reicht das? Damit deckt man ein Grundbedürfnis an Herz-Kreislauf-Aktivität ab - das ist schon einmal sehr gut. Aber das wird die Probleme in Bezug auf Schmerzen und Mobilität im Sinne „mit Leichtigkeit die Socken anziehen“ und „Schuhe binden“ nicht beheben.