

Beweglichkeit ist Lebensqualität

Wenn wir an Fitness denken, denken viele zuerst an Kraft, Ausdauer oder Kalorienverbrauch. Doch eine Fähigkeit beeinflusst unseren Alltag oft noch stärker: unsere Beweglichkeit.

Beweglichkeit bedeutet Freiheit.

Die Freiheit, sich die Schuhe zu binden, etwas vom Boden aufzuheben, sich mühelos umzudrehen, die Arme über den Kopf zu heben oder nach einem langen Tag ohne Verspannungen aufzustehen.

Oft merken wir erst, wie wertvoll Beweglichkeit ist, wenn sie nachlässt.

5 Anzeichen, dass Deine Beweglichkeit etwas Aufmerksamkeit gebrauchen könnte

- ✓ Du fühlst Dich morgens steif und unbeweglich.
- ✓ Nacken, Schultern oder Rücken verspannen sich regelmässig.
- ✓ Das Bücken oder Drehen fällt Dir schwerer als früher.
- ✓ Du sitzt viel und bewegst Dich im Alltag wenig abwechslungsreich.
- ✓ Deine Beweglichkeit schränkt Deine Hobbys oder alltäglichen Aktivitäten ein.

Was Du regelmässig bewegst, bleibt beweglich.

Unser Körper liebt Bewegung. Jede Dehnung, jede Rotation und jede bewusste Mobilisation sendet die Botschaft: «Das brauche ich noch.»

Wer seine Beweglichkeit pflegt, investiert nicht nur in Gelenke und Muskeln, sondern in mehr Leichtigkeit, Selbstständigkeit und Lebensqualität – heute und in Zukunft. Beweglichkeit lässt sich in jedem Alter trainieren und verbessern.

Es braucht keine akrobatischen Übungen und keine stundenlangen Trainings. Bereits regelmässig wenige Minuten gezielte Mobilisation können dazu beitragen, Gelenke geschmeidig zu halten, Verspannungen zu lösen und das Körpergefühl zu verbessern.

Eine kleine Reflexionsfrage

Wo in Deinem Alltag würdest Du Dich gerne wieder freier bewegen können?

Nimm Dir einen Moment Zeit und denke darüber nach.

Unsere Einladung an Dich

Möchtest Du erleben, wie gut sich gezielte Mobilitätsübungen anfühlen können?

Dann laden wir Dich herzlich zu einer kostenlosen Mobility-Probestunde ein.



Donnerstag, 11. Juni



09.30 – 10.20 Uhr



Staltigstrasse 35, Glattfelden oder online via Zoom

oder



Freitag, 12. Juni



06.00 – 06.30 Uhr



Online via Zoom

Die Stunden sind für jedes Alter und jedes Beweglichkeitsniveau geeignet. Sende uns gerne eine Mail an info@well.swiss.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

*feel***WELL – Wo Gesundheit beginnt**