

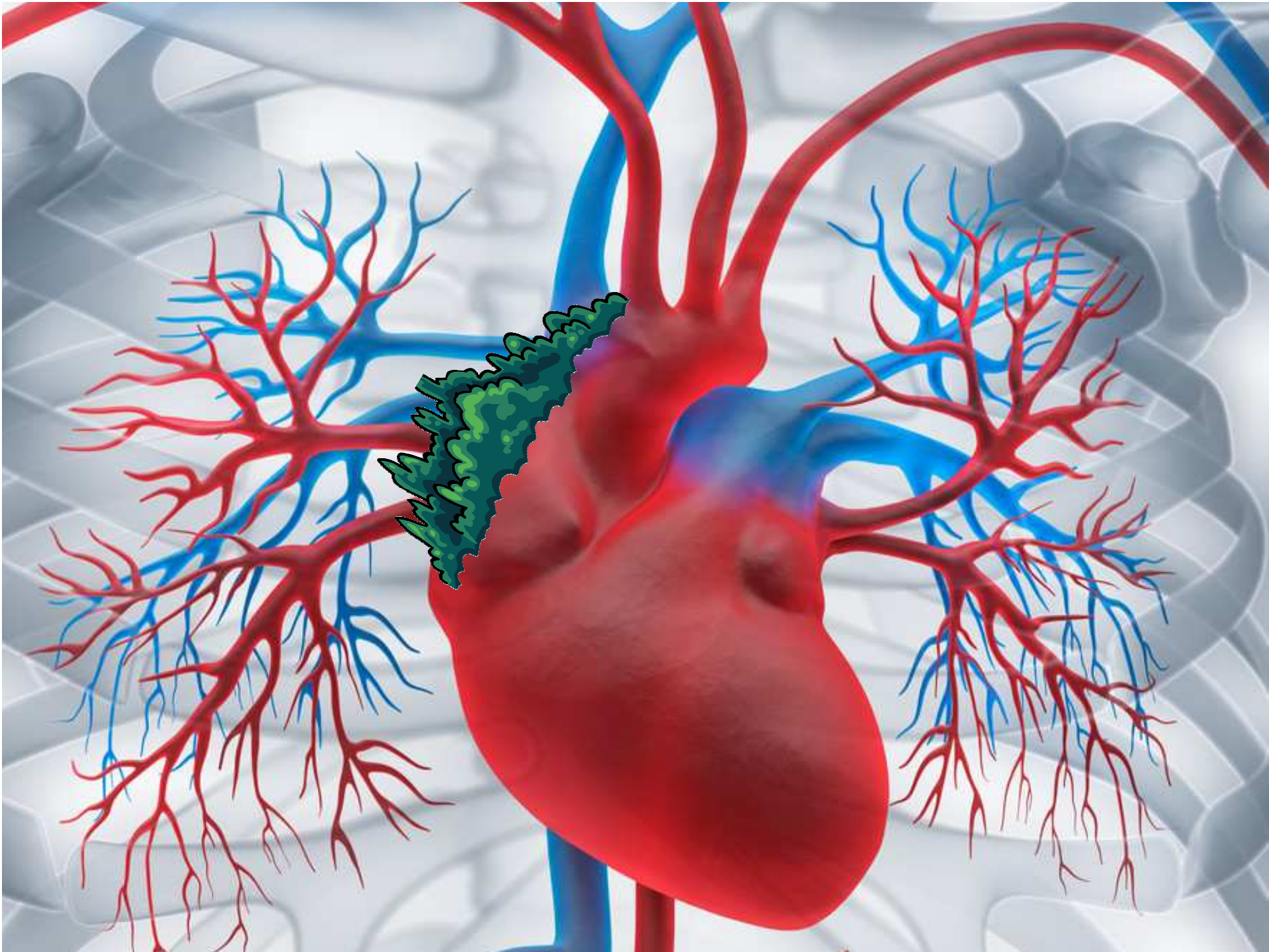
Bewegung ist die beste Medizin



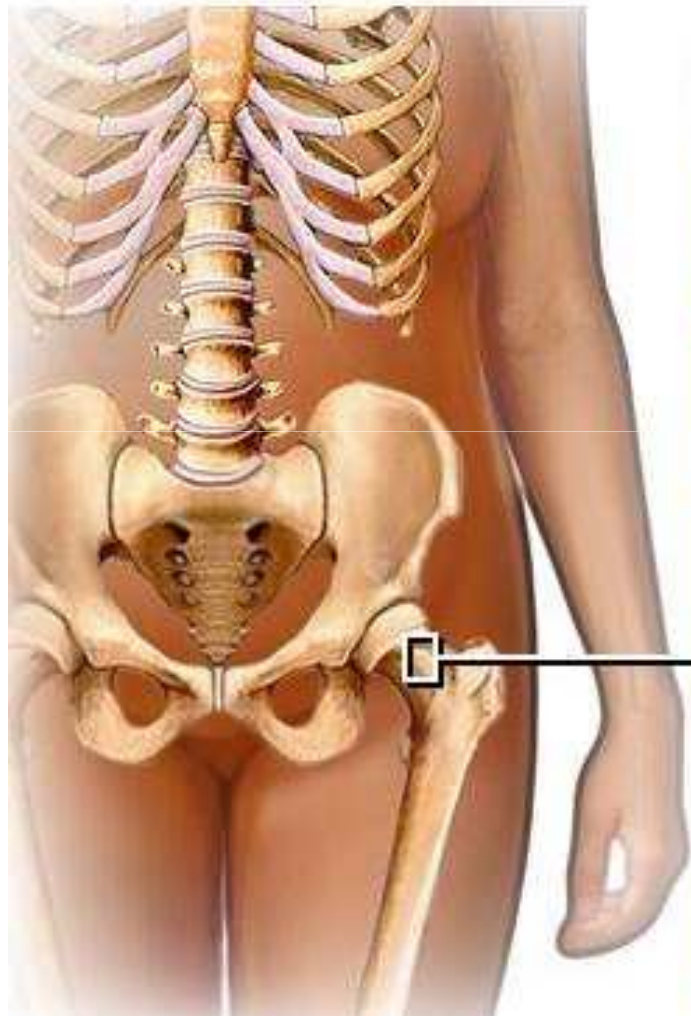
fit ab 50

Mit Bewegung geht's mir gut.

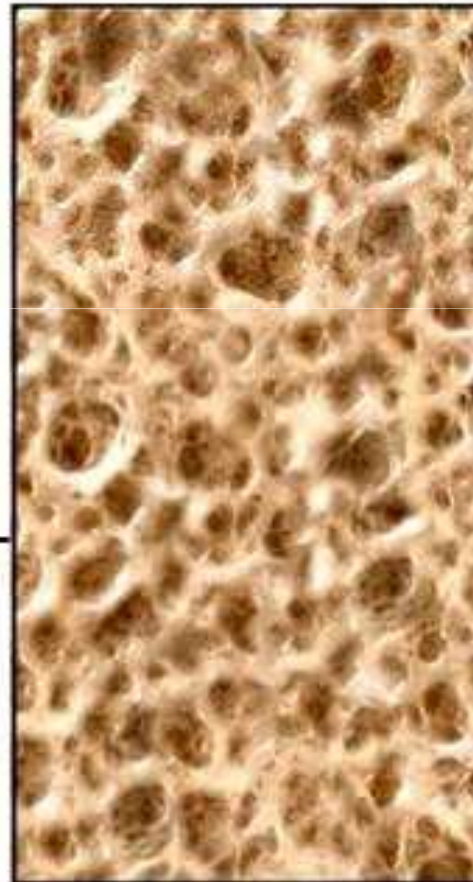
Körper



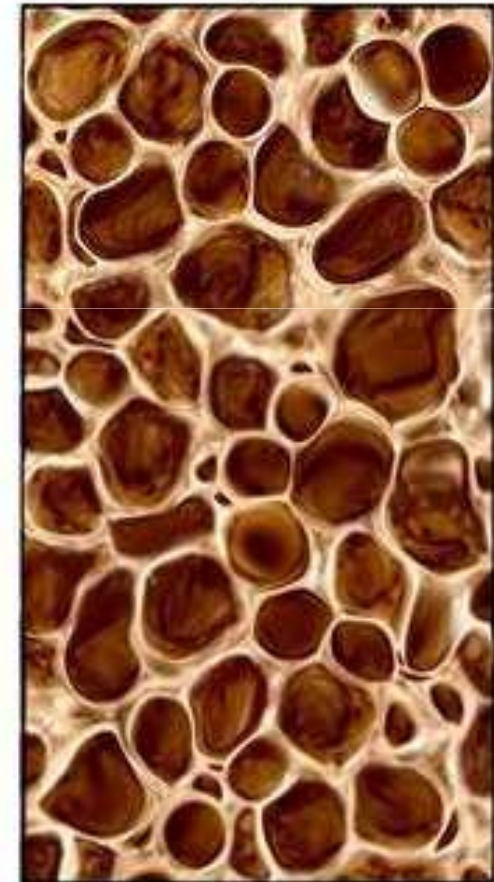


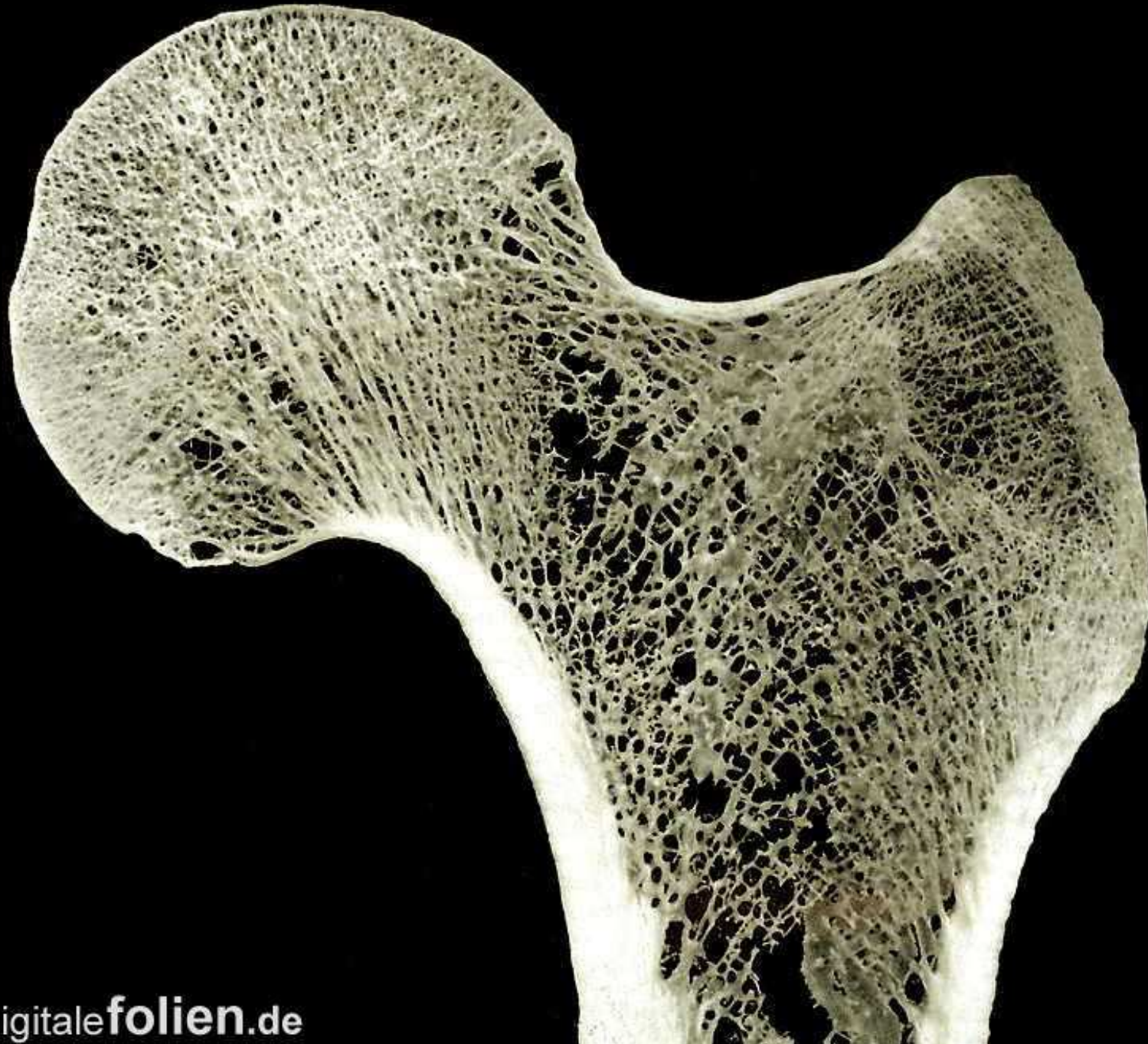


Gesunder Knochen

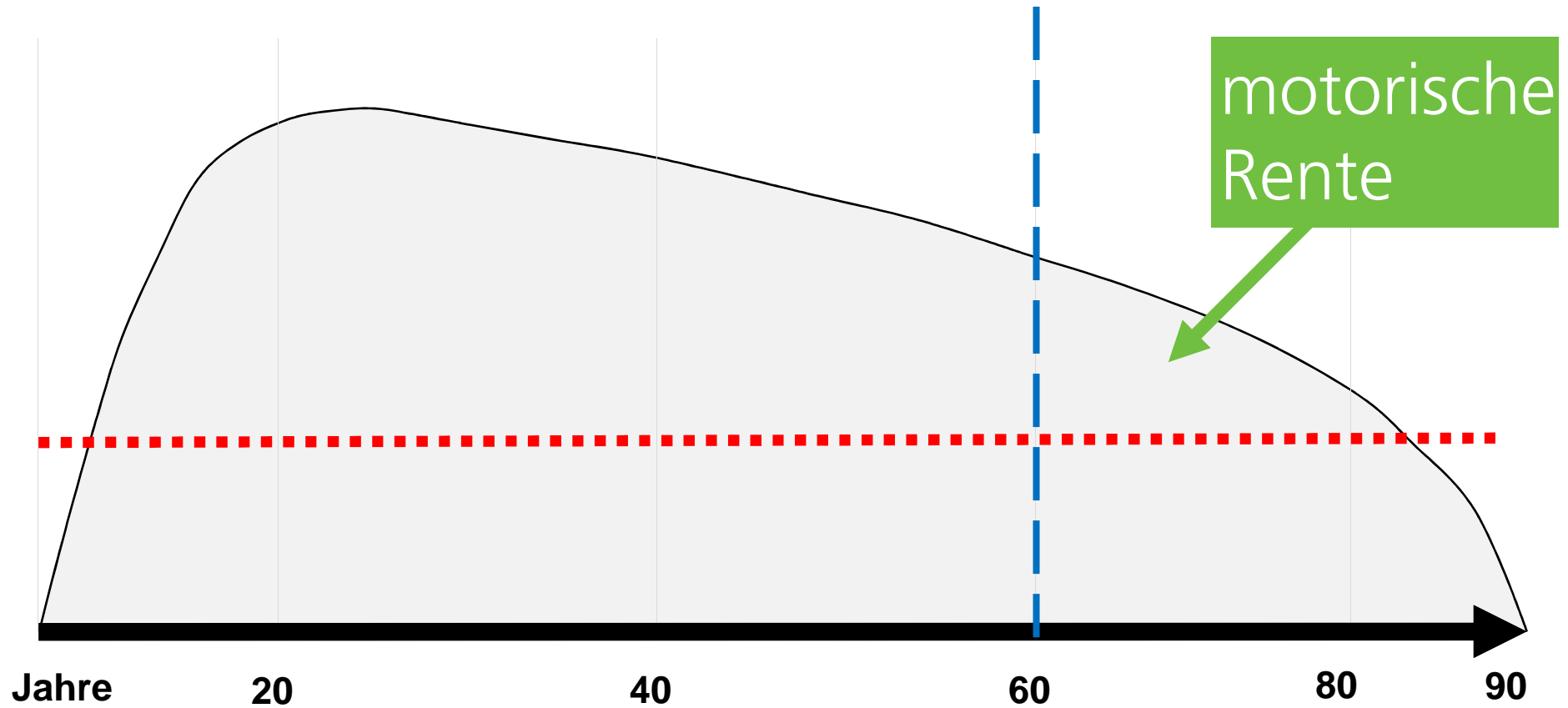


Osteoporose





Motorische Lebensphasen





Wie schnell ist eigentlich Gevatter Tod?

Der Tod ist mit ca.
3 km/h hinter uns her!

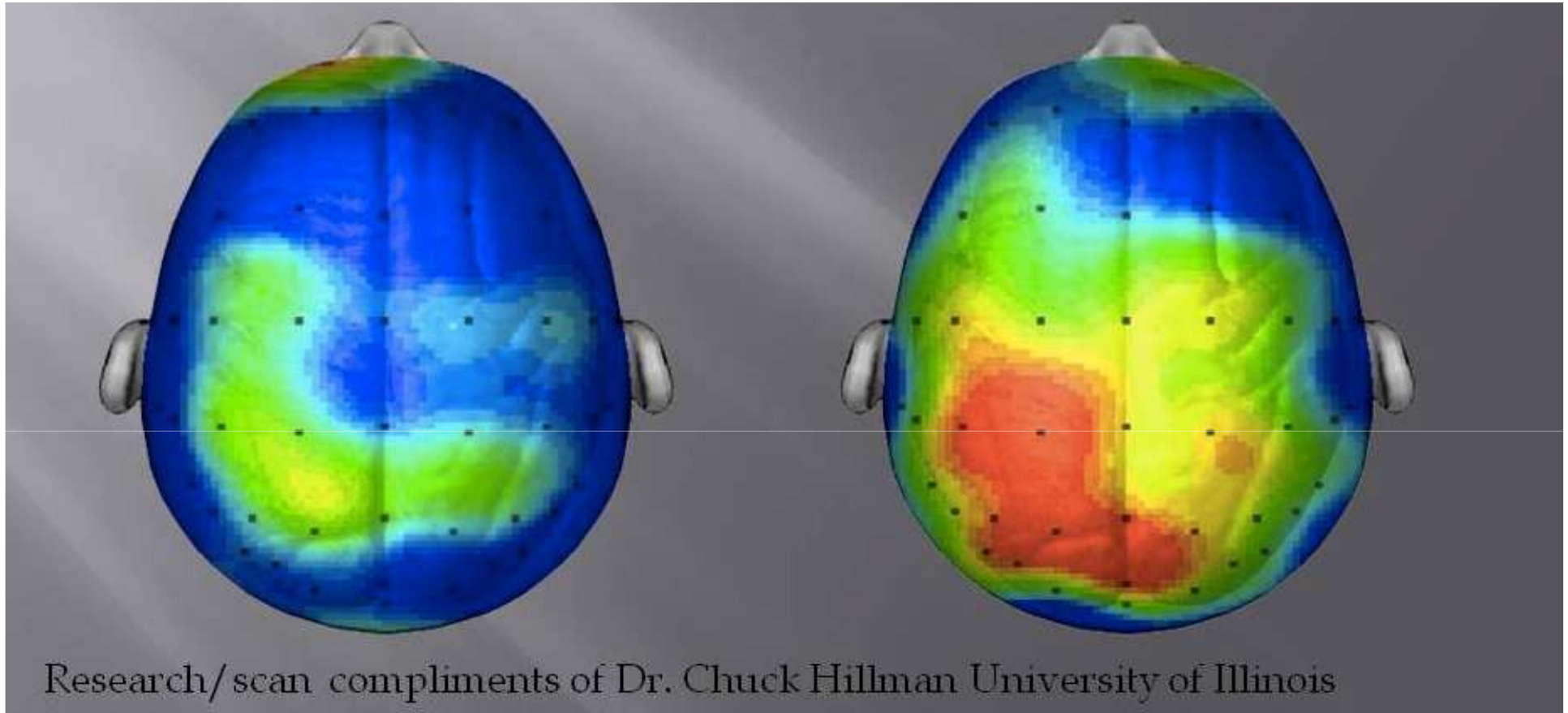


- 1.705 Australier (m) über 70 Jahre
- Messung Gehgeschwindigkeit; 2,5 Jahre begleitet
- Über 3 km/h kaum Sterbefälle, über 5 km/h keinen

Geist

**Gehirn bei
ruhigem Sitzen**

**Gehirn nach 20 Minuten
Spazierengehen**



**Bewegen Sie sich (mehr),
dann geht's Ihnen besser!**

Dopamin

Serotonin

BDNF



Seele



Bewegung ist Freude

Werden Sie aktiv!



Bewegen Sie sich gezielt!

1. Ab in den Sportverein
2. Gymnastikgruppe (Kirche)
3. Schwimmen/Fahrradfahren
4. (Nordic-)Walking

Bleiben Sie aktiv im Alltag!

1. Viel Laufen
2. Jede Treppe mit Genuss nehmen
3. Gymnastik im Alltag

Am besten: beides kombinieren

„Aber ich weiß nicht, wo es Angebote gibt!“



Über 1.000
Angebote

Alle Angebote mit
Ort, Wochentag,
Uhrzeit und
Leistungskategorie
in fünf Klassen



Sport im Park



Bewegte Apotheke



Bewegungsgeräte

Übungen im Alltag

STUTTGART



LiFE Prämisse:

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, Gleichgewicht und Kraft zu trainieren

LiFE Motto:

“Mache tägliche Gewohnheiten herausfordernder, um Kraft und Balance zu trainieren”

LiFE

Lebenseinstellung
Verhaltensänderung

“Um mein Gleichgewicht zu trainieren, putze ich Zähne auf einem Bein stehend”

“Um Kraft zu trainieren, stehe ich mit einem Bein auf”



Leichte
Kniebeuge



Tandem-
gang



Einbein-
stand

fit ab 50

MEHR BEWEGUNG
Schritt für Schritt

10.000 Schritten pro Tag...

**...sind nachweislich
gesundheitswirksam!**

STUTTGART | 

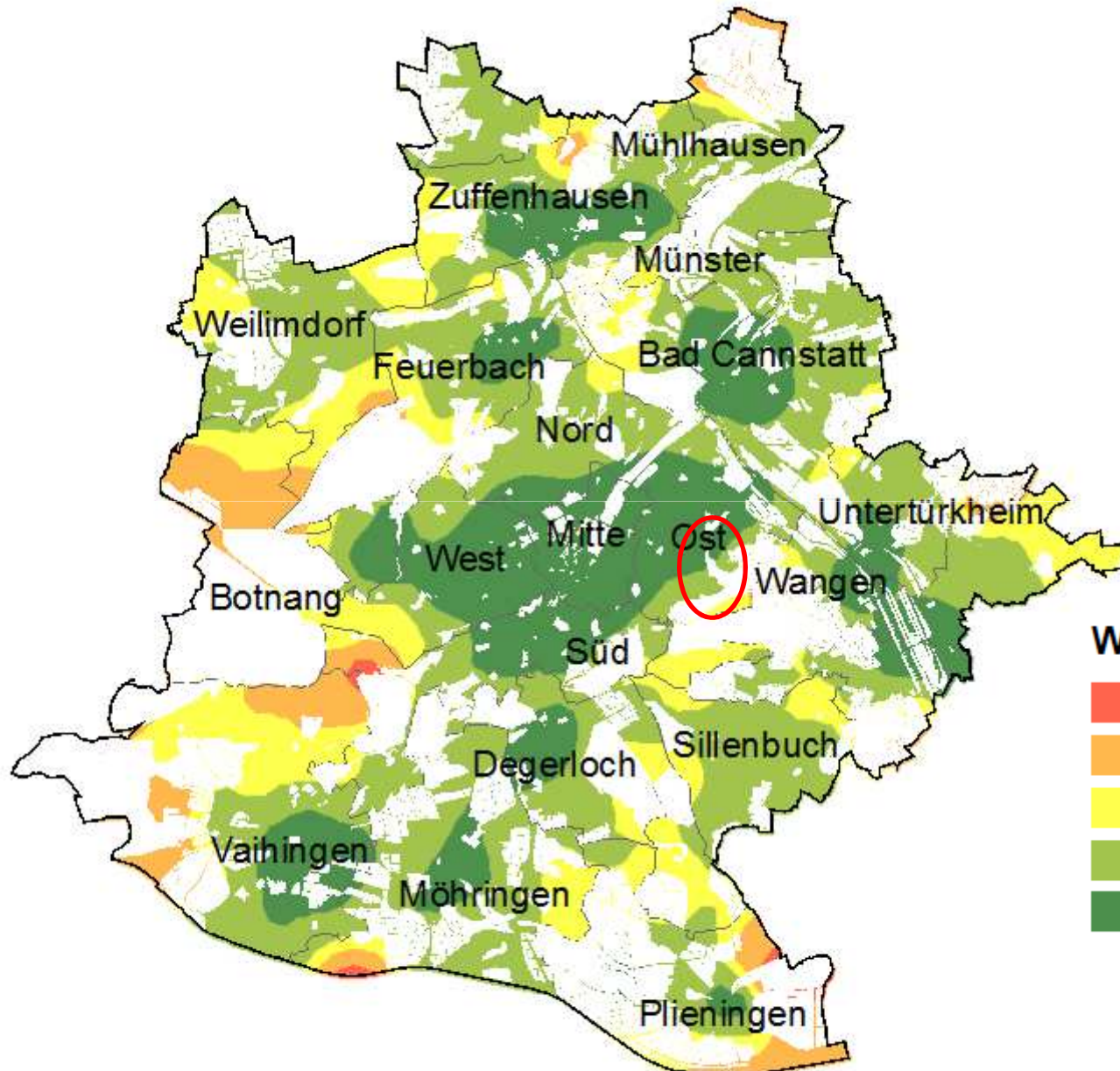
STUTTGART



**TIPPS &
TRICKS**

- ✓ Treppen nehmen
- ✓ eine Haltestelle früher aussteigen
- ✓ Spaziergang einplanen

**Stehen Sie anstatt zu
sitzen, gehen Sie anstatt
zu stehen!**



Walkscore

- Very car dependant (0 - 24)
- Car dependant (24.1 - 49)
- Somewhat walkable (49.1 - 69)
- Very walkable (69.1 - 89)
- Walker's paradise (89.1 - 100)

