



Geistige und körperliche Fitness erhalten

Tipps für Senioren



Geistig und körperlich fit – auch im Alter!

© CC-Verlag

Die Generation „60+“ ist längst von der Werbewirtschaft und der Pharmabranche entdeckt worden. So sollen nicht verschreibungspflichtige Medikamente, Salben und gesundheitsfördernde Getränke zum Wohlbefinden beitragen. Aber so verlockend sie sind: Sie können nur ergänzend wohl tun. Denn geistige und körperliche Fitness können Sie nicht an der Supermarktkasse kaufen – Sie müssen sie sich gerade auch im Alter selbst erarbeiten. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie auch im Alter geistig und körperlich fit bleiben!

Gymnastik kräftigt Ihren Körper

Die Kreisverbände des Roten Kreuzes, Kirchengemeinden, die Einrichtungen der Volkssolidarität, Stadtteilkulturzentren und andere lokale Träger bieten in ganz Deutschland Gymnastikkurse für ältere Menschen an. Anders als bei den Angeboten der Fitnesscenter stehen hier Übungen zur Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung des älteren Körpers im Mittelpunkt. Die Teilnehmer/innen lernen spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus der tänzerischen und funktionellen Gymnastik sowie der Wirbelsäulengymnastik kennen. Davon profitiert der ganze Körper: Durch regelmäßiges Bewegen verbessert und erhält sich die Beweglichkeit der Gelenke. Kräftige Muskeln geben Gelenken und Wirbelsäule Halt und ermöglichen Bewegung ohne Ermüdung. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Atmung vertieft. Dadurch erhält der Körper mehr Sauerstoff. Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt, der Knochenaufbau gefördert und der Osteoporose vorgebeugt. Da alle Übungen gelernt, koordiniert und wiederholt werden, ist Gymnastik auch ein gutes Gedächtnistraining. Insgesamt steigert Gymnastik das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit älterer Menschen.

Spazierengehen, Wandern und Schwimmen steigert Ihre Ausdauer

Schon das regelmäßige Spazierengehen mit zügigem Tempo fördert die Ausdauer. Zahlreiche Wander- und Schwimmvereine haben spezielle Programme für ältere Menschen im Angebot. Denn diese Einzelsportarten machen zu zweit oder in Gruppen einfach besonders viel Vergnügen. Wenn man bei längeren Spaziergängen nicht allein unterwegs ist, bewegt man sich sicherer und traut sich auch einmal auf neue Wege. Ihre Ausdauer wird es Ihnen danken. Für alle Altersklassen gilt: Kleine alltägliche Aktionen helfen am besten. Wer zum Beispiel

regelmäßig das Treppenhaus anstelle des Lifts nimmt, verbrennt viele Kalorien und leistet außerdem etwas für seine Ausdauer.

Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis

„Senioren tanzen“ – das ist eine in ganz Deutschland verbreitete Bewegung. Ihr Dachverband ist der „Bundesverband Seniorentanz e. V.“. Was sich über die gesundheitlichen Vorteile der Gymnastik im Alter sagen lässt, das gilt gleichermaßen auch für den Tanz. Das Koordinations- und Gedächtnistraining spielt beim Tanz allerdings noch eine größere Rolle als bei der Gymnastik. Viele Kursleiterinnen und -leiter sind sehr kreativ und probieren immer wieder neue interessante Paar- und Gruppentänze. Die älteren Frauen sind bei der Teilnahme an diesen Kursen deutlich in der Überzahl – Männer haben offensichtlich Berührungsängste, an diesen Kursen teilzunehmen. Spezialangebote gibt es beispielsweise für Rheumakranke oder Gehbehinderte (Tanzen im Sitzen). Wer tanzen geht, vergrößert außerdem seinen Bekanntenkreis.










Nordic Walking hält fit und macht Spaß.

© falkjohann.com, fotolia

Seite: **1** 2 weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Keine Chance für Betrüger](#)
-  [Hausnotruf kann Leben retten](#)
-  [Altersdepression](#)
-  [Erschlichene Vertragsabschlüsse](#)
-  [Vor Ort informieren – Senioren sicher im Verkehr](#)
-  [Senioren sind vorsichtiger, aber nicht ängstlicher](#)
-  [Gegenseitig Hilfe leisten](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Senioren



Patienten in der Krebstherapie sollten ihre Fahrtüchtigkeit individuell überprüfen

Vorsicht am Steuer!

In der Krebstherapie werden verschiedene Wege beschritten, immer... [\[mehr erfahren\]](#)



Identitätsmissbrauch bei Bestellbetrug

„Das habe ich nicht bestellt!“

Annette Blüm stockt der Atem, als sie den Briefkasten öffnet und... [\[mehr erfahren\]](#)



Trickbetrüger haben ältere Menschen im Visier

Einer von Hundert beißt an



Ob „[Enkeltrick](#)“, falsche Teppichhändler oder angebliche... [\[mehr erfahren\]](#)



Wie Sie sich schützen können

[Tricks an der Haustür](#)

Bei den so genannten „Haustürtricks“ haben es Betrüger hauptsächlich... [\[mehr erfahren\]](#)



Runder Tisch „Lebenswerter öffentlicher Raum“

[Baden-Württemberg sorgt für sichere Innenstädte](#)

Besonders attraktive Innenstädte haben mit nächtlichem Lärm,... [\[mehr erfahren\]](#)
