

## TRITTSICHER UND FIT MIT RICHTIGEM TRAINING

Achtung, fertig, los! Jede Bewegung zählt - besonders im Alter. Richtiges Training sorgt für sicheren Tritt und stärkt Körper und Geist.

### Warum ist Training ein Leben lang wichtig?

Es ist nie zu spät, mit gezielten Übungen zu starten. Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, was das Sturzrisiko erhöht. Regelmässiges

Training fördert die Trittsicherheit sowie das körperliche und mentale Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

### Wie verbessere ich die Fitness?

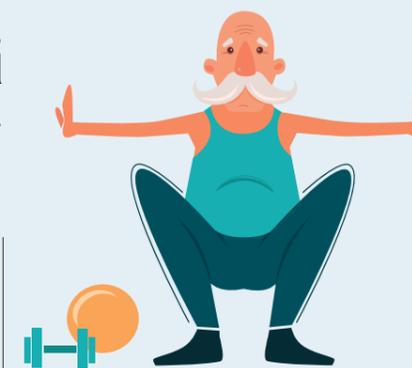
Gezieltes Training im Alter fokussiert auf Kraft und Gleichgewicht:

Starke Beinmuskulatur unterstützt beim Gehen sowie Treppensteigen und verhindert Stürze beim Stolpern. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sorgt für eine aufrechte, stabile Haltung und unterstützt beim Heben von schwereren Gegenständen. Mit gezielten Übungen werden Aufmerksamkeit, Koordination und Geschicklichkeit trainiert, was auch die mentale Gesundheit stimuliert.

### Wie trainiere ich im fortgeschrittenen Alter effektiv?

Die goldene Regel lautet: Jeder Schritt zählt. Seniorinnen und Senio-

Entscheidend ist, Routine zu finden und am Ball zu bleiben.



ren sollten Alltagsbewegungen steigern. Die Bewegungsempfehlung beträgt mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität. Ergänzend sollte man dreimal pro Woche je 30 Minuten Kraft und Gleichgewicht trainieren. Entscheidend ist, Routine zu finden und am Ball zu bleiben. Auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) kann einfach und kostenlos das individuelle Fitnesslevel bestimmt sowie ein persönliches Trainingsprogramm für zu Hause erstellt werden.

### Was muss ich für ein sicheres Training beachten?

Übungen sollten langsam und kontrolliert mit gleichmässiger Atmung durchgeführt werden. Bei effektivem Training gehört Muskelkater dazu. Treten stärkere Schmerzen auf, sollten Fachpersonen konsultiert werden. Auch empfiehlt sich, eine der drei empfohlenen Trainingseinheiten in einer Gruppe durchzuführen. Angeleitete Kurse ermöglichen es, Neues auszuprobieren.

### Wie motiviere ich mich für mehr Bewegung?

Der Spassfaktor ist entscheidend. Jede und jeder muss dabei für sich das richtige Training finden. Pro Senectute bietet ein vielseitiges Kursangebot, das ideale Gelegenheiten bietet, neue (Sport-)Freunde und -Freundinnen zu finden. 🗣️

Pro Senectute macht Ihnen Beine. Finden Sie das passende Bewegungsangebot unter [Kurssuche auf prosenectute.ch](http://Kurssuche.prosenectute.ch)

INSERAT

## Vergesslicher als früher?

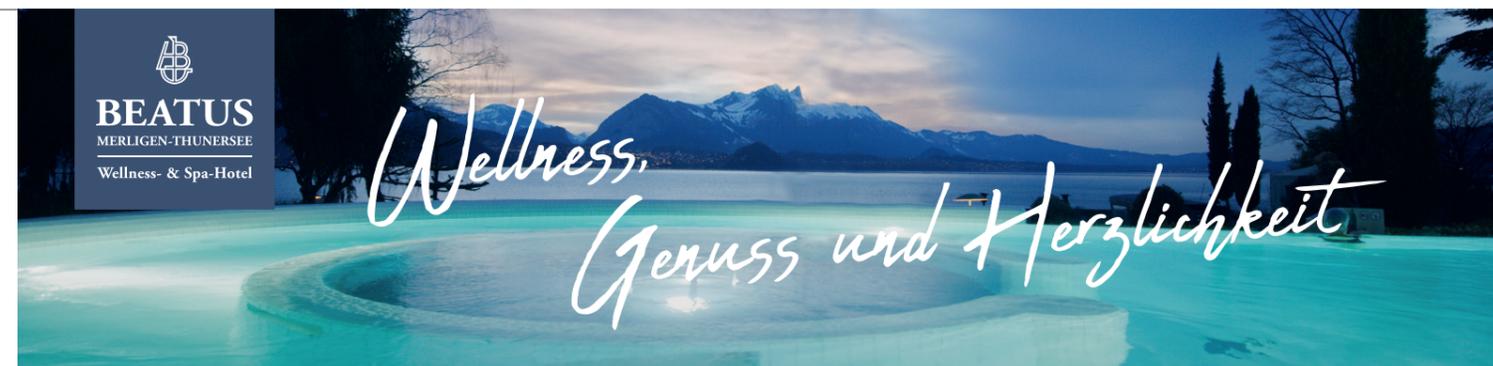


**Tebofortin**  
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.  
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

**Schwabe Pharma**  
From Nature. For Health.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

INSERAT



**Herzlich willkommen im BEATUS Wellness- & Spa-Hotel.**  
Die Art das Leben zu geniessen. Treten Sie ein in die interessantesten Jahre des Lebensbogens, verbringen Sie viele bewusste und genussvolle Momente am erlebnisreichen Thunersee und profitieren Sie dabei erst noch vom Vorteilspreis. Wir freuen uns auf Sie.

*Spezialangebot* für Gäste ab 60 Jahren:  
+ 1 Vollmassage (50 Minuten) pro Person

	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	880.-	1'463.-
Zweibettzimmer See ab	980.-	1'638.-

Preise in Franken pro Person. Nur gültig bei Anreise Sonntag

**Gültig bis 19. Dezember 2024**

**Im Preis inbegriffen:**  
+ BEATUS Kulinarik mit Frühstücksbuffet, mittags Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» und abends Genuss-Menu  
+ Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikangebot

**Reservationen:**  
033 748 04 34, [welcome@beatus.ch](mailto:welcome@beatus.ch), [www.beatus.ch](http://www.beatus.ch)

Berner Oberland