

Bewegung bei Frauen ab 55

Ziele der Gesprächsrunden

- _ Die Teilnehmerinnen kennen den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung bei Frauen ab 55 Jahren.
- _ Sie lernen, warum Bewegung auch für die Verhinderung von Stürzen wichtig ist.
- _ Sie reflektieren ihr persönliches Bewegungsverhalten und wissen, wie sie dieses verändern können.
- _ Sie sind motiviert, sich im Alltag und in der Freizeit möglichst viel zu bewegen und neue Ideen auszuprobieren.

Material

- _ Moderationskarten
- _ Anschauungsmaterial: Dosis-Wirkungskurve
- _ **Informationsmaterial:**
 - Leporello «Gesundheitswirksame Bewegung für ältere Erwachsene»
 - Broschüre «Sicher stehen – sicher gehen»
 - Liste mit Bewegungsideen

Inhalt der Moderationskarten

- _ Sturzprävention
- _ Psychische Gesundheit
- _ Herz-/Kreislauf
- _ Konzentrations- und Denkfähigkeit
- _ Muskelaufbau / Stärkung der Muskeln
- _ Knochengesundheit
- _ Gesundes Körpergewicht

