



Wer rastet der rostet!

Die gesundheitsfördernde Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter

Nach einer kurzen Einführung in die Bedeutung von Aktivität und Bewegung werden im praktischen Teil verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Aktivität und Bewegung in den Alltag integriert werden können.

Unter anderem werden einige gängige Alltagsaktivitäten analysiert und ihr „Fitness-Gehalt“ aufgezeigt, ebenso wird auf altersrelevanten Themen und den richtigen Umgang mit derartigen Problemen im Rahmen von Aktivitäten eingegangen:

- Sturzangst, Sturzprophylaxe und Schwindel
- Schmerzen und bestehende alterstypische Einschränkungen
- Rücken- und Gelenksschule
- Einsatz von Hilfsmittel

Referentin **Petra Hartmann**

Termin **Mittwoch, 22. Oktober 2025**
19.00 Uhr

Ort **Sozialzentrum Egg, Pfister 518**

Veranstalter **Krankenpflegeverein Egg-Großdorf**
in Zusammenarbeit mit connexia