

Pressemeldung

Bewegt und entspannt durch die Vorweihnachtszeit

24 Tipps im „Gesund und aktiv älter werden“-Adventskalender der BZgA

Köln, 28. November 2022. Zum Mit dem „Gesund und aktiv älter werden“-Adventskalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kommen ältere Menschen mit Schwung und stimmungsvoll durch die Vorweihnachtszeit. Auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender finden sich vom 1. bis 24. Dezember 2022 hinter jedem Türchen einfache Bewegungsübungen, leckere Rezepte, besinnliche Geschichten oder Tipps für aktive Entspannung.

Ob Mobilisation oder Kräftigung, die Übungen werden Schritt für Schritt erklärt. Ohne Aufwand können die Bewegungseinheiten zu Hause oder im Freien, allein oder gemeinsam durchgeführt werden. Die Anleitungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) entwickelt wurde.

Zusätzlich stimmen Bastelideen, Geschenketipps und Anregungen für gemeinsame Aktivitäten in der Familie und im Freundeskreis auf die Weihnachtszeit ein. Wer bis Heiligabend Türchen für Türchen öffnet, den erwartet am 24. Dezember ein vollständiges weihnachtliches Bild.

Der „Gesund und aktiv älter werden“-Online-Adventskalender der BZgA:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender

Weitere Informationen der BZgA:

Für alle, die zusätzlich Bewegung in ihren Alltag bringen möchten, bietet die BZgA-Bewegungspackung weitere Übungen. Die Bewegungspackung kann kostenfrei bei der BZgA bestellt werden: <https://shop.bzga.de/bewegungspackung-60582387/>

Bewegung im Alter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/

Bewegungstipps für zu Hause:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/

Aktivprogramm für jeden Tag:

www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/

Übungsprogramm „Gleichgewicht und Kraft“:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention/

>> Seite 2

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

www.facebook.com/bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit