

Bewegung in der Corona-Zeit

Tipps für ältere Menschen

Wegen des Coronavirus müssen Sie im Moment Abstand zu anderen Menschen wahren.

Es ist aber sehr wichtig, dass Sie sich trotzdem bewegen!

Es gibt dafür viele Möglichkeiten – gratis und unkompliziert.

Regelmässige Bewegung



Weniger Stürze

Höhere Lebenserwartung

Weniger Rückenschmerzen, weniger Herz-Kreislauf-
Erkrankungen und weniger Osteoporose

Besserer Schlaf

Bessere Stimmung

Bewegen Sie sich mindestens 2 ½ Stunden pro Woche

Am besten verteilen Sie die Bewegung über die ganze Woche, zum Beispiel jeden Tag 30 Minuten.

***Haushalts- und
Gartenarbeit***

Auch Fenster putzen,
staubsaugen, Brotteig
kneten oder Gartenarbeit
sind Bewegung.

***Turnen und
Gleichgewichtsübungen***

Stehen Sie beim
Zähneputzen auf einem Bein
Gehen Sie auf der Stelle, z.B.
beim Fernsehen
Nehmen Sie die Treppe statt
den Lift

***Velo fahren und
joggen***

Wenn Sie mögen,
fahren Sie Velo oder
gehen Sie joggen.

***Schauen Sie
Gymnastiksendungen im
Fernsehen und turnen Sie
mit.***

Speziell für ältere Menschen:
«Fit mit Adriano» (siehe
unten)

Spazieren

Sie dürfen auch jetzt spazieren
gehen! Halten Sie einen
Abstand von zwei Metern zu
anderen Menschen ein. Gehen
Sie in den Wald oder suchen Sie
verschiedene Routen in der
Nähe Ihrer Wohnung.

Machen Sie nur Übungen, bei denen Sie sich wohlfühlen!

Ein leicht erhöhter Puls und stärkere Atmung bei der Bewegung sind normal.

Beispiel für einen Bewegungs-Wochenplan

Montag	30 Minuten spazieren
Dienstag	Mittturnen bei der Fernsehsendung «Fit mit Adriano» (SRF 2, 9.05 Uhr)
Mittwoch	30 Minuten spazieren
Donnerstag	Mittturnen bei der Fernsehsendung «Fit mit Adriano» (SRF 2, 9.05 Uhr)
Freitag	Wohnung staubsaugen
Samstag	30 Minuten spazieren
Sonntag	Ausruhen

Weitere Tipps

Ideen und Übungen für Bewegung zu Hause

www.prosenectute.ch > Bewegung und Sport

Fernsehsendung zum Mittturnen für ältere Menschen

«Fit mit Adriano», jeden Dienstag und Donnerstag um 9.05 auf SRF 2 oder unter www.srf.ch > TV/Radio > im Suchfeld *Fit mit Adriano* eingeben