

Bewegung und Sport 55+

Die heutige Generation ab 55 Jahren will ein gutes Lebensgefühl, pflegt einen aktiven, modernen Lebensstil, bleibt neugierig und ist bereit, Neues zu lernen.

Bewegung, Ernährung, Entspannung, Gedächtnistraining und die Pflege von Kontakten halten in Schwung, können vor Einsamkeit, Stürzen und Verletzungen schützen und das Wohlbefinden erhöhen.

Bewegung und Sport tun gut – regelmässige Bewegung regt den Muskel- und Knochenstoffwechsel an und erhält die Muskelkraft. Sie können aber noch mehr, zum Beispiel den Blutdruck senken bei regelmässigem und wiederkehrendem Training oder die Immunabwehr des Körpers aktivieren, sodass der Mensch weniger anfällig für Erkrankungen wird.

Wenn auch Sie im Alter mobil und selbstständig bleiben wollen, ist das Rezept für eine hohe Lebenserwartung bei guter Lebensqualität: richtige und regelmässige Bewegung. Und: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

[Bewegung&Sport 55plus - Graubünden bewegt](#) [1]

[Pro Senectute Graubünden](#) [2]

[Seniorenturnen - BTV Chur](#) [3]

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/bewegung-und-sport-55>

Links

[1] <http://graubuenden-bewegt.ch/>

[2] <https://gr.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport.html>

[3] <http://www.btv-chur.ch/index.php?page=864>