

# Länger und gesünder leben



**GESUND  
BEWEGEN**

## **Wie Sport Sie gesund hält**

Mit diesem Bewegungsprogramm bleiben Sie lange selbstständig und bei bester Gesundheit . . . . . 3

## **Testen Sie sich selbst:**

Wie fit sind Sie schon? . . . . . 6

## **Ausdauer**

Gut für Lunge und Kreislauf:  
Langsames Walken ist der ideale Einstieg . . . . . 8

So vermeiden Sie Sportverletzungen . . . . . 9

## **Beweglichkeit**

So sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass Ihre Gelenke nicht einrosten . . . . . 12

Die 8 besten Tipps für mehr gesunde Bewegung im Alltag . . . . . 14

## **Muskelkraft**

Starke Muskeln erleichtern Ihnen die vielen Anstrengungen des Alltags . . . . . 18

## **Koordination**

So stärken Sie Gleichgewichtssinn, Reflexe und Reaktionsvermögen . . 22