

Seniorentraining

Es ist nie zu spät für sportliche Tätigkeiten



Viele Einrichtungen der Seniorenpflege, Kliniken und Therapiepraxen bieten künftig Seniorentraining. (Foto: proxomed)

Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, erlangen mehr Mobilität und Kraft.

Trainingsprogramme für Senioren könnten das Pflege- und Gesundheitssystem in Deutschland sogar finanziell entlasten. Entscheidend

für den Trainingserfolg dabei: die Hinzunahme von Entspannungsübungen, Gymnastik und Mentaltraining, um die Motivation zu erhöhen. Einmal pro Woche etwa 45 Minuten zu trainieren, genügt bereits völlig, um auch im Alter länger mobil zu bleiben. (ast-medien)