



World
PT Day
2025



AKTIVITÄT FÜR GESUNDES ALTERN

Etwas körperliche Aktivität ist besser als keine

Beginnen Sie mit kleinen Einheiten und steigern Sie sich im Laufe der Zeit.

Ältere Erwachsene sollten so aktiv sein, wie sie können

Passen Sie die Anstrengung an Ihre Fitness und Ihren Bewegungsspielraum an.

Weniger sitzen!

Langes Sitzen schadet Ihrer Gesundheit. Unterbrechen und reduzieren Sie Ihre Sitzzeiten, indem Sie sich regelmäßig bewegen

Körperliche Aktivität verringert das Risiko von:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Typ-2-Diabetes

schlechter Knochengesundheit (Osteoporose)

Bluthochdruck

Stürze und damit verbundene Verletzungen

Beeinträchtigungen der kognitiven Fähigkeiten (z. B. Gedächtnisverlust, Demenz)

einige Krebsarten

Außerdem verbessert sich dadurch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand, einschließlich Ihrer geistigen Gesundheit. Sie können

Wie viel körperliche Aktivität und Sport sollten Sie treiben?

150-300
Minuten

mäßig intensive aerobe körperliche Aktivität in der Woche



75-150
Minuten

intensive aerobe körperliche Aktivität in der Woche



ODER

PLUS

Zwei Tage

pro Woche muskelstärkende Übungen, die alle Muskelgruppen einbeziehen



Machen Sie an mindestens
drei Tagen

pro Woche abwechslungsreiche körperliche Aktivitäten, die sich auf Gleichgewicht und Kraft konzentrieren - dies wird Ihnen helfen, Ihre allgemeinen Bewegungsziele zu erreichen.

Ihr Physiotherapeut/Ihre Physiotherapeutin kann Ihnen ein Übungsprogramm empfehlen, das für Sie am besten geeignet ist. Nehmen Sie an Gruppenkursen teil, die sich auf Gleichgewicht und Dehnung konzentrieren, z. B. Yoga, Tai-Chi und Pilates.

Begrenzen Sie die Zeit, in der Sie sitzen, und ersetzen Sie sie durch jede Art von körperlicher Aktivität:

- Stehen Sie auf und bewegen Sie sich während der Werbepausen im Fernsehen
- Stehen oder gehen Sie beim Telefonieren
- Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe
- Beschäftigen Sie sich mit aktiven Hobbys wie Gartenarbeit
- Nehmen Sie an gemeinschaftlichen Aktivitäten teil wie Tanzkursen und Wandergruppen
- Spielen Sie aktiv mit Ihren Enkelkindern, wenn Sie welche haben
- Erledigen Sie die meisten Hausarbeiten selbst



Als Spezialisten für Bewegung und Training können Physiotherapeut*innen Ihnen helfen, auch im Alter aktiv zu bleiben.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday