



**World
PT Day
2025**



GESUNDES ALTERN



Ältere Erwachsene sollten so viel körperlich aktiv sein, wie sie können
Passen Sie die Anstrengung an Ihre Fitness und Ihren Bewegungsumfang an



Etwas körperliche Aktivität ist besser als gar keine
Beginnen Sie mit kleinen Einheiten und steigern Sie diese mit der Zeit



Weniger sitzen!
Langes Sitzen schadet Ihrer Gesundheit. Unterbrechen und reduzieren Sie das Sitzen, indem Sie sich regelmäßig bewegen

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



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
www.world.physio/wptday