

Herausgeber

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149–161
50825 Köln

www.bzga.de
www.aelter-werden-in-balance.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung ist eine Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums
für Gesundheit.

Wie sind die Übungen der Bewegungspackung anzuwenden?

Falls nicht anders verordnet, ist die übliche
Dosis: Ziehen Sie 3- bis 4-mal pro Woche
eine Übungskarte aus jeder Kategorie und
folgen Sie der Anleitung auf der Rückseite
für ein wohltuendes Ganzkörpertraining.

Wie intensiv Ihr Training wird, bestimmen
Sie selbst durch die Anzahl der Wieder-
holungen (Empfehlung: 3-mal 10–15
Wiederholungen). Dehnübungen sollten
jeweils 10–20 Sekunden gehalten werden.

Sie können selbstständig trainieren, wann
und wo immer Sie möchten. Fangen Sie
langsam an und steigern Sie die Dauer
und Intensität der Übungen in Ihrem
eigenen Wohlfühltempo.

Wenn Sie die Übungen überdosiert haben:
Kompliment, Ihr Körper kommt in Schwung!

Weitere Bewegungsübungen erhalten Sie
auf www.aelter-werden-in-balance.de.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Es kann zu Beginn leichter Muskelkater
auftreten. Das ist weder schädlich noch
gefährlich, sondern zeigt Ihnen, dass die
Übungen wirken.

Falls sich beim Üben mit der Bewegungs-
packung Ihre Gelenke und Muskeln
unangenehm bemerkbar machen sollten,
legen Sie einfach eine Pause ein:
Ungeübte Muskeln zwicken gern mal,
wenn sie wieder gefordert werden.
Schauen Sie sich auf der Bewegungskarte
an, ob Sie die Übung auch richtig
durchführen. Wenn die Beschwerden
immer wiederkehren oder Sie während
des Trainings starkes Unwohlsein (z.B.
im Brustkorb) verspüren, dann brechen
Sie die Übung ab und melden Sie sich
bei Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Alle Bewegungsübungen sind so
ausgelegt, dass Sie Ihnen und Ihrem
Körper gut tun.

Packungsbeilage



Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, damit Ihnen keine wichtigen Informationen entgehen.

Diese Bewegungspackung ist ohne Verschreibung erhältlich und kostenlos.

- Bewegung und Sport können eine notwendige ärztliche Behandlung nicht ersetzen, aber positiv unterstützen. Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Bewegungspackung immer griffbereit haben. Bewahren Sie die Schachtel gern auch zugänglich für neugierige Kinder auf. Es gibt kein Verfallsdatum.
- Sollten Sie die Anwendung vergessen oder auch mal aussetzen, ist das nicht schlimm. Fangen Sie einfach wieder an und freuen Sie sich am guten Körpergefühl.

Im Alltag gibt es viele Tätigkeiten, bei denen Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Beweglichkeit tun: z. B. bei der Gartenarbeit, beim intensiven Hausputz, beim Einkaufen zu Fuß oder beim Spielen mit den Enkelkindern.

Möchten Sie Ihre Mobilität noch zusätzlich unterstützen und fördern? Das ist in jedem Alter möglich, indem Sie gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Am meisten Spaß machen die Übungen Ihrer Bewegungspackung, wenn Sie sie gemeinsam mit anderen durchführen – in einer Sportgruppe oder auch mit Familie und Freunden.



Was ist die Bewegungspackung und wofür wird sie angewendet?

Die Bewegungspackung ist frei erhältlich. Sie enthält 25 Übungskarten, die Ihnen zeigen, wie Sie ganz leicht zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag bringen. Das verbessert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Lebensgefühl.

Die Karten sind in vier Kategorien aufgeteilt: Es gibt Übungen für Arme und Schultern, für den Rumpf, für die Beine sowie für Spiel und Spaß.

In jeder Kategorie finden Sie unterschiedliche Übungen, mit denen Sie ohne Aufwand Ihren Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen können.

Die Vorderseite jeder Karte zeigt das Übungsbild, auf der Rückseite wird die Durchführung der jeweiligen Übung beschrieben. Viel Spaß beim Bewegen!

Was müssen Sie vor der Anwendung der Bewegungspackung beachten?

Vorsicht bei der Anwendung der Bewegungspackung ist ratsam, wenn Sie Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System bzw. mit Muskeln und Gelenken haben. Sprechen Sie die Übungen dann am besten zuvor mit Ihrem Arzt ab.

Anwendung der Bewegungspackung in Verbindung mit weiteren Aktivitäten: Mehr Bewegung bedeutet mehr Wohlbefinden! Ihr Körper signalisiert Ihnen rechtzeitig, wann er genug hat.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen: Diese wird nicht beeinträchtigt. Eher im Gegenteil, denn Bewegung ist gut für Ihre Mobilität und fördert auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

Achten Sie beim Gebrauch der Bewegungspackung bitte darauf, genug zu trinken.