

Themenchat „Fit bleiben und Spaß haben – So erhalten Sie Ihre körperliche Fitness“ am 15.09.2009

Unser Experte zum Thema ist Frank Thömmes, Diplomsportlehrer, Koronarsport-Übungsleiter und Rückenschullehrer mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Präventions- und Rehabilitationsgruppen mit dem Schwerpunkt Rückenbeschwerden. Zum Themenbereich betriebliche Gesundheitsförderung plant und organisiert er mit seinem Team Gesundheitsförderprogramme für private und öffentliche Auftraggeber.



„Übers älter werden reden wir später“ - fit bleiben in allen Lebensphasen!

Als Kind wartet man ungeduldig den nächsten Geburtstag, um endlich ein Stück erwachsener zu sein. Mit zunehmendem Alter wird dieser Tag gerne „übergangen“. Dabei fühlen sich viele jünger, als es ihr Lebensalter auszudrücken vermag und das ist doch, worauf es ankommt: Man ist eben so alt wie man sich fühlt.

Wenn Sie sich jünger und fitter fühlen als es Ihr wahres Alter auszudrücken vermag – umso besser! Bewegen Sie sich bereits jetzt regelmäßig, fühlen Sie sich zu Recht jung und dynamisch und profitieren auch im Alter davon. Mussten Sie bisher nicht viel tun, um sich so gut zu fühlen, sollten Sie trotzdem beginnen sich auch mit Bewegung körperlich fit zu halten, um sich Ihr positives Körpergefühl zu bewahren. Denn ohne Sport werden Sie Ihre Fitness im Alter nicht aufrecht erhalten können. Wenn Sie sich aber regelmäßig bewegen und sportlich betätigen, können Sie sich Ihre Beweglichkeit und Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Außerdem ist Bewegung, neben einer ausreichenden Zufuhr an Calcium und Vitamin D, die beste Vorbeugung gegen Osteoporose (Knochenschwund).

Optimal für den Aufbau bzw. Erhalt Ihrer Fitness sind 3-4 Stunden Bewegung pro Woche. Das muss aber nicht gleich eine schweißtreibende Sportart sein, auch einfaches Radfahren oder Spaziergehen tut Ihrem Körper gut. Aber denken Sie nicht, dass Sie sich „in Ihrem Alter“ auf Radfahren, Schwimmen, Walken oder Tanzen beschränken müssten: Auch Sportarten wie Klettern, Aerobic oder Kampfsport sind längst nicht nur was für junge Leute. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Viele Sportarten finden Sie auf dem Portal [„Richtig fit ab 50“](#).

Zufriedenheit, Lebenslust, Gesundheit – sind in jedem Lebensalter wichtig. Die Grundlagen dafür schaffen wir in unserem Alltag, in dem wir tun, was unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele gut tut; womit wir unseren Körper ernähren, wie wir uns körperlich und geistig in Bewegung halten und was wir in Freundschaften und unser soziales Netz investieren.