Regional
Medien
Gesundheit

Informationen zum Vortrag

St. Johann im Pongau, 11.10.2022

Kommen Sie aktiv in den Winter
Tipps für ein aktives Leben

Dr. Sebastian Edtinger

Das Wichtigste auf einen Blick

Bewegung und Aktivität ist nur durch mehr Bewegung und Aktivität zu ersetzen. Und wenn dann noch die richtige Dosis, eine gesunde Ausführung mit der passenden Aktivität in Ihrem Alltag einbinden dann profitieren Sie in vielen Lebenslagen ein Leben lang.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Mit regelmäßiger Aktivität und Bewegung:

Bleiben Sie geistig agil

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht

Verhindern Sie Pflegebedürftigkeit

Korrigieren Sie Ihren Blutdruck

Schauen Sie auf Blutzucker, Cholesterin und Blutfette

Tun Sie etwas gegen Tumorentstehung

Machen Sie sich mental stark

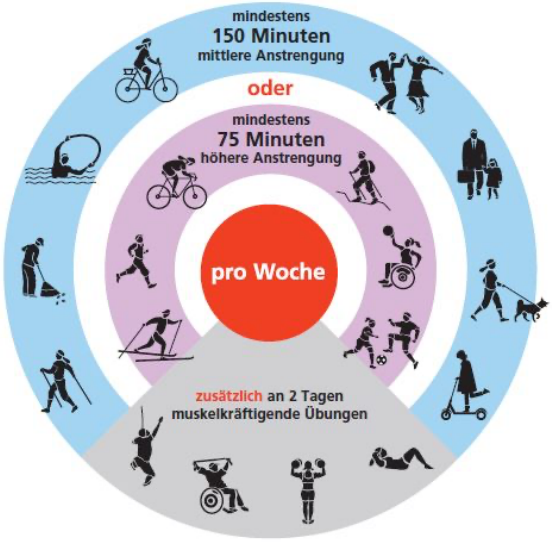
Auch Spätanfänger bekommen einen Bonus

Spezielle Angebote für Menschen mit Vorerkrankungen

Das können Sie selbst tun

Die Bewegung bringt allen etwas.

Die Bewegungsempfehlungen geben Ihnen eine gute Basis auf der Sie aufbauen können.



Nehmen Sie den inneren Schweinehund mit zur Bewegung, Bewegen Sie sich regelmäßig und ein Leben lang, schaffen Sie es einmal am Tag außer Atem zu kommen und nutzen Sie auch die vielen kleinen Bewegungsangebote die Ihnen der Tag bietet.