

**Vortragsreihe von Stiftung Sanavita und *forum 60 plus***

## **Bewegung im Alter**



### **Was kann ich zu Hause für die Erhaltung meiner Fitness tun?**

Wussten Sie, dass Sie selbst eine Menge zu Ihrer Gesundheit und Fitness beitragen können? Dabei spielt es keine Rolle, wo Sie gesundheitlich stehen, wie alt Sie sind oder wie viel Zeit Sie investieren können oder möchten – bereits kleine Veränderungen im Alltag haben vielfältige Auswirkungen auf Körper und Psyche.

An diesem Nachmittag erfahren Sie unter anderem mit welchen Übungen Sie Ihren Körper und Geist selbst fit halten und wie Sie das Sturzrisiko vermindern können. Bewegung ist keinesfalls fade und langweilig, sondern kann auch ganz viel Spass machen. Erfahren Sie dies selbst, in dem Sie die Übungen an diesem Nachmittag gleich aktiv miterleben.

**Manuela Crameri**, Fachverantwortliche Bewegung und Sport von Pro Senectute Aargau, erläutert uns, welche Muskeln auch im Alter trainiert werden sollten und wie sich das Bewegungstraining positiv auf unseren Körper auswirkt.

**Datum**                    **Dienstag, 27. Januar 2026**  
**Zeit**                      **15.00 Uhr bis ca. 16.15 Uhr**  
**Ort**                        **Aare-Saal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch**

*Der Vortrag ist öffentlich, es ist keine Anmeldung erforderlich. Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind herzlich willkommen.*