

## MATERIALIEN

# Übungskarten für Ältere: Die Bewegungspackung

Mit der "Bewegungspackung" will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf spielerische Weise mehr Bewegung in den Alltag bringen. Das Angebot richtet sich insbesondere an ältere Menschen und ist Teil des Projekts „Älter werden in Balance“.



Die Box im Stil einer Medikamentenpackung können Interessierte bei der BZgA kostenlos bestellen. Sie enthält 25 Karten mit Übungen für Arme und Schultern, Rumpf, Beine sowie Spaß und Spiel. Die Anleitungen stehen jeweils auf den Rückseiten.

Der "Beipackzettel" gibt Hinweise auf die empfohlene "Dosis" der Übungen. "Nebenwirkungen" wie leichter Muskelkater sind eher erwünscht. Bei Unwohlsein hört der Spaß allerdings auf – dann sollte das Training sofort abgebrochen und ein Arzt oder Therapeut zurate gezogen werden.

Maximal fünf Exemplare der "Bewegungspackung" können Sie kostenlos per E-Mail an [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder unter "**Infomaterialien**" auf der Internetseite der BZgA bestellen.