

PR2 – EDUSEXAGE-Lernkurs für Senioren

Transkriptionen

Wo: PR2 - Thema 1 - Modul 1.1 - Erstes Video zu Video-Ressourcen: "Die Bedeutung der körperlichen Aktivität im Alter"

<https://youtu.be/MjMkBaQimFo>

VIDEO: **Bedeutung von körperlicher Aktivität im Alter**

Redner: Der geistige Nutzen von Bewegung.

Die Forschung zeigt, dass die Vorteile von Bewegung über das rein körperliche Wohlbefinden hinausgehen. Körperliche Aktivitäten wie Joggen, Walken, Radfahren, Tanzen, Yoga und Tai Chi (eine chinesische Kampfsportart) können dazu beitragen, Depressionen und Stress abzubauen, die Stimmung und das allgemeine emotionale Wohlbefinden zu verbessern, das Energieniveau zu steigern und die Schlafqualität zu verbessern. Weitere Informationen über die Vorteile von Bewegung für Senioren finden Sie unter www.nia.nih.gov