



## Tipp aus der Wohnberatung

### „Fit durch den Winter, fit ins Frühjahr“

Gerade der Winter lässt uns bequemer werden! Ganz unbewusst reduzieren wir unsere körperlichen Aktivitäten. Im Garten gibt es nichts zu tun, das Wetter draußen ist nass und kalt, also bleiben wir zu Hause und machen es uns so richtig gemütlich.

Unmerklich verlieren wir dadurch an Muskelkraft und Beweglichkeit, die uns vor Stürzen schützt.

Um fit durch diese Zeit zu kommen und kraftvoll ins Frühjahr zu starten können folgende Tipps unsere Kraft, Balance und Koordination verbessern:



Regelmäßige Bewegung: Drinnen als Gymnastik oder draußen bei Spaziergängen an sonnigen Tagen. Wichtig ist, dass regelmäßig geübt wird. Das können Kniebeugen, Seilspringen, Tanzen oder Radfahren auf dem Heimtrainer sein.

Gymnastik-Kurse: Entsprechende Angebote gibt es als Einzeltraining oder in der Gruppe bei den Volkshochschulen, in Sportvereinen, in Fitnessstudios oder in Physiotherapie-Praxen.

Wassergymnastik: Eine schonende Möglichkeit sich zu bewegen und die Gelenke werden dabei weniger belastet. In Thermalbädern kann oft an solchen Übungseinheiten kostenfrei teilgenommen werden.

Flüssigkeitszufuhr: Ausreichend Tee und Wasser trinken! Die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert und damit auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn.

Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto>

Wichtige Nährstoffe: Saisonales Gemüse und Obst sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, um ausreichend Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen.

Individuelle Beratung und Informationen erhalten Sie bei der Kommunalen Wohnberatungsstelle des Landkreises Tirschenreuth: Tel 09631/88-427