

## EIN PLUS FÜR BEWEGUNG IM ALTERUNGSPROZESS ...

+	Meine Lebensqualität und mein Lebensgefühl verbessern sich	<input type="checkbox"/>
+	Mein allgemeines Wohlbefinden und meine Stimmung steigen	<input type="checkbox"/>
+	Ich schließe neue Bekanntschaften	<input type="checkbox"/>
+	Ich entdecke / nutze Bewegungsmöglichkeiten im Alltag	<input type="checkbox"/>
+	Spannungen werden abgebaut, ich bin ausgeglichener	<input type="checkbox"/>
+	Die Leistungsfähigkeit meiner Muskeln steigt, meine Bewegungen werden sicherer und einfacher, die Sturzgefahr verringert sich	<input type="checkbox"/>
+	Meine Herzleistung steigt und mein Blutdruck sinkt □ Geringeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko!	<input type="checkbox"/>
+	Meine Lunge wird leistungsfähiger, meine Atmung wird leichter	<input type="checkbox"/>
+	Meine Gelenke und mein Stützapparat werden stabiler und beweglicher, ich beuge einer Osteoporose und einem Rückenleiden vor	<input type="checkbox"/>
+	Mein Immunsystem wird gestärkt, ich bin weniger oft krank	<input type="checkbox"/>
+	Mein Stoffwechsel verbessert sich, die Verdauung wird angeregt und ich beuge Diabeteserscheinungen vor	<input type="checkbox"/>
+	Meine Erholungsfähigkeit ist größer und meine Ermüdbarkeit geringer, ich bin fitter im Alltag	<input type="checkbox"/>
+	Meine Leistungsreserve vergrößert sich und mein Leistungsabfall im Alterungsprozess ist geringer, eine Pflegebedürftigkeit wird auf Dauer vermindert	<input type="checkbox"/>
+	Ich kann mein Körpergewicht reduzieren bzw. leichter stabil halten	<input type="checkbox"/>
+	Meine Lebenserwartung steigt	<input type="checkbox"/>

© LandesSportBund NRW