

Informations-Blatt

Mehr Bewegung im Alltag - Vorbeugen als gesunder Lebensstil.

Untenstehend finden Sie hilfreiche Links, um mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Viel Spass und Erfolg.

Bundesamt für Gesundheit

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/nichtuebertragbare-krankheiten/herz-kreislauf-erkrankungen.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/actionsante/aktionsbereiche-actionsante/aktionsbereich-lebensmittelzusammensetzung.html>

Gesundheitsförderung Schweiz -Basis-Infos zu Bewegung im Alter:
<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/aeltere-menschen/fokusthemen/bewegung.html>

Pro Senectute

Kantonale Projekte

<https://zg.prosenectute.ch/de/projekte/domigym.html>

Bewegung und Begegnung in Basel-Stadt

<http://hopp-la.bbf.de.com/>

Bewegungstipps und Übungen:

<https://be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/tipps/bewegung.html>

<https://so.prosenectute.ch/de/hilfen/mobilitaet/>

[bewegungspatenschaft.html](https://so.prosenectute.ch/de/hilfen/mobilitaet/bewegungspatenschaft.html) <http://www.ag.prosenectute.ch/d/index.cfm?>

ID=41

Bewegungsangebote von Pro Senectute:

<https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/bewegung-und-sport.html>

<http://www.sichergehen.ch/jetztstarten/>

<http://www.sichergehen.ch/kurse-liste/?canton=BE>

Gesundheitsdepartement Kanton Graubünden

<https://bischfit.ch/t/bewegungsfoerderung/?filter=senioren>

Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen

<https://www.zepira.info/gemeinde-bewegt.html>

Bewegungsempfehlungen mit diversen Unterlinks zu verschiedenen Altersgruppen

<https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>

Schweizerische Herzstiftung

<https://www.swissheart.ch/praevention/gesund-leben/bewegung.html>

Krebsliga

<https://www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/gesunder-lebensstil/viel->

bewegung/

Schweizer Gesundheitstage laculis

<https://www.schweizer-gesundheitstage.ch/de/>