

## Sportlich aktiv sein – Kraft und Balance stärken

**Auch Neunzigjährige können noch mit Erfolg ihre Balance und Kraft verbessern. Was gibt es generell in Sachen Kraft- und Balancetraining zu beachten?**

- **Balance und Kraft sind für das sichere Gehen sehr wichtig**, die Ausdauer ist eher weniger bedeutend. Verwenden Sie Ihre Zeit vor allem darauf, das **Gleichgewicht zu schulen** und – falls nötig – die Kraft der Beine zu steigern.
- Wenn bereits Einschränkungen aufgetreten sind, sollten Sie **mindestens zweimal pro Woche üben**, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein einmaliges Üben reicht meist nur aus, um die Fähigkeiten zu erhalten. Schon nach wenigen Wochen stellt man fest, wie **Balance und Kraft zunehmen**. Die größten Fortschritte erreicht man jedoch erst nach etwa drei Monaten.
- Bewegungsangebote speziell für Senioren, um Kraft und Balance zu verbessern, sind vielseitig. Es gibt sie in Seniorensportgruppen oder Seniorenwohnanlagen, in Sportvereinen, Schwimmhallen und Fitness-Studios.
- Ein besonders erfolgreiches Programm zur Sturzverhütung ist das **Tai-Chi, chinesisches Schattenboxen**, das Sie in Fitness-Studios, aber auch in Sportvereinen, in Seniorensportgruppen oder an einigen Volkshochschulen erlernen können.
- Wichtig ist, dass Sie **Spaß an der sportlichen Bewegung** haben. Belasten Sie sich deshalb nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohlfühlen.
- Ein täglicher Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber eben nicht speziell genug, um wirklich das Sturzrisiko zu vermindern. Unabhängig davon ist **ein ausgiebiger Spaziergang bei Tageslicht wichtig für die Vitamin-D-Produktion und zur Vorbeugung von Osteoporose**.

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

