

BKK PFAFF



Bewegung im Park

Kostenlos, für alle ab 60 Jahre



BKK PFAFF

Bewegung im Park

Kostenlos, für alle ab 60 Jahre

Bewegung im Park

Alt werden ist noch immer die beste Möglichkeit, lange zu leben“, lautet ein Diktum, das dem Wiener Dichter Hugo von Hofmannsthal zugeschrieben wird. „Das Alter ist selbst schon eine Krankheit“, wussten die Lateiner.

Inzwischen kann Entwarnung gegeben werden: Noch nie war alt sein so schön wie heute. Und noch nie hatten die Menschen so viel Zeit zum Altwerden. Das liegt an den vielen zusätzlichen Jahren, die uns zum Leben bleiben. In gut einem Jahrhundert haben wir rund dreißig Jahre dazugewonnen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts betrug die Lebenserwartung der Frauen in Deutschland 48 und die der Männer 45 Jahre. Heute liegt sie bei 82 und 77 Jahren. Während um 1900 die damals Sechzigjährigen noch zwölf bis vierzehn Jahre zu leben hatten, dürfen sie heute mit 21 (Männer) und 25 Jahren (Frauen) Lebenszuwinn rechnen.

Gesund älter werden

Die vielen geschenkten Jahre gesund erleben, das sollte unser aller Ziel sein. Zum gesunden Leben gehört Bewegung und die bieten wir in Kaiserslautern im Volkspark am Musikpavillon kostenlos an. Sanfte Bewegungsübungen stärken die Beweglichkeit und tragen dazu bei die Mobilität zu wahren.



Grundlage des Angebots ist das Präventionsgesetz im Zusammenhang mit dem aktuellen Handlungsleitfaden Prävention des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen. Stand Januar 2017.

© Foto Titelseite: Wavebreakmedia LTD/Wavebreak Media Ltd./Corbis

© Foto Innenseite: Tetra Images/Tetra Images/Corbis



Bewegung im Park ab 60 Jahre

Mai bis September im Volkspark

Am Musikpavillon

Wo? **Volkspark**
Am Musikpavillon

Wann?	Dienstag 10:30 Uhr	Start 16. Mai 2017
--------------	-----------------------	-----------------------

Dauer? 45 Minuten

Die aktuellen Termine stehen für Sie im Internet unter:

www.bkk-pfaff.de/parkbewegung

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt nach eigenem Ermessen und auf eigene Verantwortung.



Die Krankenkasse der Region.

BKK PFAFF

Pirmasenser Straße 132
67655 Kaiserslautern

Tel.: 0631 31876-0
Fax: 0631 31876-99

Öffnungszeiten

Mo., Mi. bis Fr. von 8:00 - 16:00 Uhr
Di. von 8:00 - 18:00 Uhr

E-Mail: info@bkk-pfaff.de
Internet: www.bkk-pfaff.de