

# Bewegung im Park

für alle ab 60 Jahre | kostenlos



BKK PFAFF

# Bewegung im Park

für alle ab 60 Jahre | kostenlos

## 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 hinzugewonnen. 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 Stadtpark und Volkspark 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 Februar 2024.

© Foto Titelseite und Rückseite: iStockphoto

© Foto Innenseite: Tetra Images/Tetra Images/Corbis



20 x im Stadtpark  
21 x im Volkspark

## Bewegung im Park ab 60 Jahre

Mai bis September 2024  
im Stadtpark und Volkspark

<b>Wo?</b>	<b>Stadtpark</b> Am Bouleplatz	<b>Volkspark</b> Am Musikpavillon
<b>Wann?</b>	Donnerstag 10:30 Uhr	Dienstag 10:30 Uhr
<b>Dauer?</b>	45 Minuten	45 Minuten
<b>Start?</b>	<b>2. Mai 2024</b>	<b>7. Mai 2024</b>

Die aktuellen Termine stehen für Sie im Internet unter:

[www.bkk-pfaff.de/praevention/lebenswelten/#bewegungimpark](http://www.bkk-pfaff.de/praevention/lebenswelten/#bewegungimpark)

oder Sie scannen einfach unseren QR-Code auf der Vorderseite dieser Broschüre. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt nach eigenem Ermessen und auf eigene Verantwortung.



**Wir sind hier.**

**BKK PFAFF**

Pirmasenser Straße 132  
67655 Kaiserslautern

Tel.: 0631 31876-0  
Fax: 0631 31876-99  
E-Mail: [info@bkk-pfaff.de](mailto:info@bkk-pfaff.de)  
Internet: [www.bkk-pfaff.de](http://www.bkk-pfaff.de)

**Öffnungszeiten**

Mo., Mi., Do. 8:00 - 16:00 Uhr  
Di. 8:00 - 17:30 Uhr  
Fr. 8:00 - 13:30 Uhr