

Bewegung an heißen Tagen?



Tipps für ältere Menschen



► Ausreichend trinken

- ca. 2 bis 3 Liter Wasser am Tag
- ab und zu verdünnte Saftschorlen



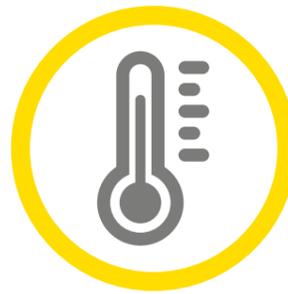
► Körper kühlen

- feuchte Tücher
- Fußbäder, Wasserspray, Duschen



► Leichtes Essen bevorzugen

- Obst, Gemüse, Blattsalate
- leichte Speisen



► Pralle Sonne meiden

- Auf dem Hin- und Rückweg zum Bewegungsangebot
- Bewegungsangebote im Schatten



► Bewegungsinhalte anpassen

- Intensität reduzieren
- Pausenzeiten erhöhen und alternative Übungen durchführen



► Morgens oder abends bewegen

- kühlere Morgen- und Abendstunden nutzen



► Sonnenschutz beachten

- Schulterbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille tragen
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30+) auftragen
- UV-Index beachten

Tipps für Übungsleitende



Tipps zum gesunden Bewegen bei Hitze



Empfohlen von



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



Individualisierbares Logo