

Aktive Gesundheitsförderung im Alter kann u. a. in folgenden Bereichen erfolgen:

- Körperliche Bewegung und Mobilität (bspw. Bewegungsmangel überwinden, Sturzprophylaxe, altersangepasstes Training von Ausdauer, Gleichgewicht und Kraft, Bewegungsspiele, Rollator- und Rollstuhl-Training)
- Psychische Gesundheit, kognitive Aktivitäten und soziale Einbindung (bspw. Bildungs- und Kulturangebote, Aktivitäten in Interessengruppen und Vereinen, Gedächtnistraining, Selbsthilfeangebote)
- Gesunde, individuell angepasste Ernährung (bspw. Vielfältigkeit, gesunde Getränke, Obst und Gemüse, Esskultur)