CHRISTIAN FROMMELT
Forschungsbeauftragter Politik
am Liechtenstein-Institut

GASTKOMMENTAR

Links oder rechts – wo stehen Sie?


Fitness 50+
Kursangebote

Gymnastik und sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit der Seniorinnen und Senioren aus. Regelmässige Bewegung bedeutet biologische Altersvorsorge. Wie beim Ersparen des Alterskapitals müssen wir auch in der Gesundheitsvorsorge früh beginnen, um im Al- ter einen Nutzen daraus ziehen zu können.


SENIORENTURNEN...

In Rügell, Schellenberg, Eschen, Gampelin und Vaduz bieten wir wöchentlich Gymnastik für Senioren ab 60+ an. Körperlich aktive Men- schen sind im Alter mobile, autonome und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.


Weitere Infos finden Sie auf der Internetseite www.seniorenbund.li oder melden Sie sich beim LSB-Sekretariat – Tel. Nr. 230 48 00.