



# Heilpraxis Heimann

Heilpraxis Heimann  
Am Fischteich 32  
49163 Bohmte

Tel 05471 / 9 73 73 66  
Fax 05471 / 9 73 73 57  
Web [heilpraxis-heimann.de](http://heilpraxis-heimann.de)

Alex Heimann (Heilpraktiker)  
Maria Heimann (Physiotherapeutin)

## 1. Körperliche Aktivität

Täglich 30 Minuten flottes Gehen, Qiigong, Yoga, kontinuierliche, nicht übermäßig belastende Gartenarbeit, solche Bewegungsarten, die zusätzlich Koordination, Gleichgewicht und Kraft trainieren, sind zu Empfehlen. Am besten wirkt Bewegung, wenn sie an frischer Luft stattfindet.

In unserer Praxis zeichnen wir die Bewegung über eine Woche auf, so können Sie selber Ihren Status Quo beurteilen.

Warum 10.000 Schritte?

Die American Heart Association empfiehlt, täglich 10.000 Schritte zu gehen, um gesundheitlich davon zu profitieren.

Bauen Sie sich Ihre Bewegung sinnvoll in den Alltag ein. Beim Weg zur Arbeit oder Einkauf lässt sich vielleicht ein Stück flott zu Fuß gehen, wenn Sie eine Haltestelle eher aus dem Bus aussteigen oder einen entfernteren Parkplatz suchen. Und schon haben Sie ohne großen Aufwand Ihre regelmäßige Bewegung an frischer Luft.