



## Online-Adventskalender der BZgA

Von *voelker-albert*

Erstellt am 25 Nov 2020 - 10:16

Einfache und zugleich effektive Bewegungsübungen, leckere Rezepte und weihnachtliche Gedichte: Der Online-Adventskalender auf der Kampagnenwebseite „Gesund und aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Abwechslung in die Adventszeit. Vom 01. bis 24. Dezember 2020 öffnet sich auf [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender/) [1] jeden Tag ein Türchen mit gesundheitsförderlichen Tipps und Anregungen.

Bedingt durch die Coronavirus-Pandemie sind in diesem Jahr liebgewonnene Rituale wie der Besuch von Weihnachtsmärkten und Adventsfeiern aufgrund des Infektionsgeschehens nicht möglich. Um die Vorweihnachtszeit dennoch aktiv zu gestalten, sind regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und auch das Aufrechterhalten sozialer Kontakte wie z.B. der Austausch mit Familie, Nachbarn und Freunden per Telefon oder Video wichtig und förderlich für das eigene Wohlbefinden. Der Online-Adventskalender der BZgA unterstützt dabei mit Bewegungsangeboten und weiteren Ideen, Türchen für Türchen bis Heiligabend.

Für die Trainingstipps sind keine Vorkenntnisse nötig, jede Einheit kann ohne Aufwand zu Hause oder auch im Freien umgesetzt werden. Die Übungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) finanziell unterstützt wird.

Für alle, die einige der Anregungen aufnehmen und gemeinsam mit Freunden über Videochat beispielsweise Plätzchen backen oder Sport machen möchten, stehen unter [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/) [2] Informationen und kurze Videos zur Einführung in die Videotelefonie zur Verfügung.

Jeder Türchen-Inhalt kann außerdem ausgedruckt und an Freunde, Familie oder Nachbarn ohne Internetzugang weitergegeben werden.

Link zum Online-Adventskalender der BZgA:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender/) [1]

BZgA-Informationen rund um digitale Kontaktmöglichkeiten:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/digital-in-kontakt-ble...](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/digital-in-kontakt-ble...) [3]

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161



50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [4]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [5]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [6]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:39):** <http://www.medkom24.eu/node/25019>

**Links:**

[1] <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender/>

[2] <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/>

[3] <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/digital-in-kontakt-bleiben>

[4] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[5] <http://www.bzga.de>

[6] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)