

# Bewegung für ein gesundes Leben



Wenden Sie sich an eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten – die Experten für Bewegung und Sport

Erwachsene, die gesund bleiben möchten, müssen sich ausreichend bewegen. Etwa 26 Prozent der Erwachsenen ab 18 Jahren sind nicht genügend aktiv. Körperliche Aktivität und Sport tragen dazu bei, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Mit Übungen, welche die Kraft und die Beweglichkeit verbessern, halten PhysiotherapeutInnen Menschen fit. Mit Beratung und Übungsprogrammen unterstützen sie Menschen jeden Alters dabei, ihre Bewegungsziele zu erreichen.

**#worldptday**



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)