



Gesund und fit ins hohe Alter!

Mein ganzes Leben war ich viel auf den Beinen ☺ unterwegs. An meinem hohen Alter können Sie vielleicht vermuten, dass in meiner Jugend und im erwachsenen Alter die Bewegung noch eine andere Rolle gespielt hat. Damals bin ich sicher noch 10-20 km pro Tag zu Fuß unterwegs gewesen. Heute kommt manch einer nicht einmal mehr auf 500m!

Nun haben sich natürlich altersbedingte körperliche Einschränkungen eingestellt, doch trotzdem möchte ich mich weiter sinnvoll und angepasst bewegen. Dazu gibt das exaktaktiv genau den richtigen Rahmen. **Gut betreut von sehr freundlichen Therapeuten** fühle ich mich **gut aufgehoben!**

Meine Tochter und mein Arzt haben mir das exaktaktiv empfohlen – ich habe es nicht bereut! **Mein Rat:** Bleiben Sie in Bewegung – Stillstand ist Tod.

Frohwein 92 J.

