



### Kraft

Möglicherweise hat Ihre Muskelkraft nachgelassen. Mit kraftlosen Armen oder Beinen ist die Fähigkeit beeinträchtigt, Gas zu geben, zu bremsen oder das Fahrzeug zu lenken. Studien zeigen, dass wir unsere Muskelkraft durch gezielte Übungen verbessern können.

- Bitten Sie Ihren Arzt, abzuklären, ob Ihre Muskelkraft noch ausreicht, ein Fahrzeug sicher zu lenken.
- Beginnen Sie ein Fitnessprogramm. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Lassen Sie sich korrektes Muskeltraining in einem Fitness-Studio zeigen.