

## **[PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [1]**

EJERCICIOS FISICOS DIRIGIDOS A MAYORES DE 75 Y POBLACION GENERAL CON MAYOR FRAGILIDAD. CHARLA EDUCACION DE LA SALUD, EJERCICIOS FISICOS Y DIETAS.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD](#) [1]

## **[PASEOS SALUDABLES](#) [2]**

RUTAS ACCESIBLES PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [2]

## **[PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [3]**

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS TANTO DENTRO COMO FUERA DEL HOGAR.

- [Leer más sobre PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES](#) [3]

## **[PASEOS SALUDABLES](#) [4]**

RUTAS SALUDABLES SEMANALES CON RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [4]

## **[PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.](#) [5]**

EJERCICIOS EN EMBARAZO PARA MEJORAR FUERZA, FLEXIBILIDAD Y PREVENIR MOLESTIAS.

- [Leer más sobre PREPARACIÓN FÍSICA EN EL EMBARAZO.](#) [5]

## **Páginas**

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [3](#) [8]
- [4](#) [9]
- [5](#) [10]
- [6](#) [7]
- 7
- [8](#) [11]
- [9](#) [12]
- [10](#) [13]
- [11](#) [14]
- ...
- [12](#) [11]
- [última](#) [15]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=6>

### **Links**

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-la-fragilidad-2>  
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-14>  
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/prevencion-de-caidas-en-mayores-0>  
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-13>  
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/preparacion-fisica-en-el-embarazo-0>  
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>

- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=5>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=2>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=3>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=4>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=7>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=8>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=9>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=10>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>