

## **PASOS SEGUROS: EVITA CAÍDAS DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS [1]**

PREVENIR CAÍDAS EN MAYORES DE 60 AÑOS.

- [Leer más sobre PASOS SEGUROS: EVITA CAÍDAS DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS](#) [1]

## **7000PASOS X [2]**

PASEO SALUDABLE DE UNOS 5'5 KM POR RECORRIDO PREESTABLECIDO PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA

- [Leer más sobre 7000PASOS X](#) [2]

## **MOVERSE POR DOS: BIENESTAR Y FUERZA DURANTE EL EMBARAZO [3]**

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA, SUELO PÉLVICO Y MOVILIDAD DE CADERAS.

- [Leer más sobre MOVERSE POR DOS: BIENESTAR Y FUERZA DURANTE EL EMBARAZO](#) [3]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/almanza>

### **Links**

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/pasos-seguros-evita-caidas-despues-de-los-60-anos>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/7000pasos-x>

[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/moverse-por-dos-bienestar-y-fuerza-durante-el-embarazo>