

SPORT.LAND. 
IHR FITNESSPARTNER



LEBE - Lebensqualität erhalten - Bewegung erfahren
Ein Seniorenbewegungsprojekt für Einsteiger!

Auch in Stockerau!

Ab Ende April 2007 startet in mehr als 20 Orten in Niederösterreich ein Sportprojekt für Senioren. In Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie dem Kneippbund hat das Sportland Niederösterreich auf Initiative von Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt.

Über 455.000 Menschen in Niederösterreich sind älter als 55 bzw. 60 Jahre und haben oft ein erschreckend hohes Defizit an Bewegung bzw. sind aus den verschiedensten Gründen sportlich inaktiv. Gerade „den ersten Schritt zu tun“, ist zumeist das Schwierigste. „Vielen fehlt die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, manchen fehlt der Mut oder die Motivation, einen der Kurse, die bereits angeboten werden, auch zu besuchen. Wir wollen dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und Bewegung in den Alltag zu bringen. Denn Bewegungsarmut bedeutet erhöhtes gesundheitliches Risiko und wird dann meist mit zunehmendem Alter spürbar. Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann kleine Wunder wirken und das individuelle Wohlbefinden verbessern.“ so Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav.

Daher hat sich das Sportland Niederösterreich zum Ziel gesetzt bestehende Angebote im Seniorenbereich zu vernetzen und ein absolutes Einsteigerprogramm für all jene Senioren anzubieten, die seit Jahren keinen Sport mehr betrieben haben. Schwerpunkte des Programms sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannungsübungen. Der Kurs ist auch eine ideale Gelegenheit, um in Gemeinschaft mehr für das individuelle Wohlbefinden zu tun.

Nicht nur die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos, sondern für besonders „Ausdauernde“ gibt es einen € 20,- Bonus auf Seniorenangebote der Partnervereine im Winter 2007 und die „aktiv-plus-Karte“ für das Jahr 2008 als zusätzliche Motivation.

Ab Ende April gibt es nichts mehr, was Senioren am aktiven Sport hindern könnte: In mehr als 20 Orten in Niederösterreich werden einmal pro Woche kostenlose Kurse angeboten. In Stockerau werden die Bewegungseinheiten von Übungsleitern der SPORTUNION (Rudi Edelmann, Maria Kleiner, Eva Schneller, Renate Theimer, Ilse Wimmer) und der ASKÖ (Inge Windisch, Gerti Chromy, Adi Geschwandtner) durchgeführt

Infos und Anmeldung bei der „gesünder leben – Hotline“ unter 02742/22655

TERMINE IN STOCKERAU:

BG/BRG, Turnsaal I, Unter den Linden 16

Donnerstag, 26. April, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 03. Mai, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 10. Mai, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 24. Mai, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 31. Mai, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 14. Juni, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 21. Juni, 18 – 19 Uhr

Donnerstag, 28. Juni, 18 – 19 Uhr

LEBE
Lebensqualität erhalten –
Bewegung erfahren

