

Wohlbefinden kennt kein Alter und keine Jahreszeit

Der richtige Zeitpunkt wieder mehr für seine Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen ist immer jetzt. Der Winterspeck muss nicht sein, auch wenn jetzt die Tage kurz und die Temperaturen niedrig sind! Gemeinsam mit Gleichgesinnten und einer kompetenten, erfahrenen Übungsleiterin oder einem erfahrenen Übungsleiter macht es einfach Spaß, Kraft und Energie zu tanken und Schritt für Schritt das persönliche Wohlbefinden und die Fitness zu steigern.

Wie wichtig Bewegung im Alltag ist, wissen die meisten Menschen. Wie heißt es doch treffend im Volksmund: »Wer rastet, der rostet«. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, den Körperfettanteil zu minimieren und das Risiko für Bluthoch-



Nicole Brunner, Sandra Eigl, Katharina und Isabella Engelberger, Annika Matschek, Sabrina Paljusi, Teresa Palatin, Anja Völk, Lena Zimmermann, Raffaella Kuna, Verena Niernsee, Carina Pecka, Jessica Rudolph, Nicole Brandstötter, Ilse Wimmer, Doris Brandstötter

druck und Folgekrankheiten zu vermindern. Auch Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen steuert man auf diese Weise erfolgreich entgegen.

Das Alter spielt bei dem Thema Bewegung allerdings nur eine untergeordnete Rolle. Auf eine zuträgliche Art und Weise kann sich jeder

Mensch bewegen. Deshalb werden gemeinsam mit Rudi Edelmann unter dem Lebensfreude-Motto „Sanfte Bewegung tut gut“ auch jetzt im Spätherbst und im Winter Ausflugsziele rund um Stockerau erkundet.

21. November 2009:

„Herbststrunde durch die Theresienau“

19. Dezember 2009:

„Stimmungsvolle Adventwanderung nach Hausleiten“

(Infos und Anmeldungen unter 0699/11358272 – Rudi Edelmann) Mehr Infos auf <http://stockerau.sportunion.at> und bei allen ÜbungsleiterInnen

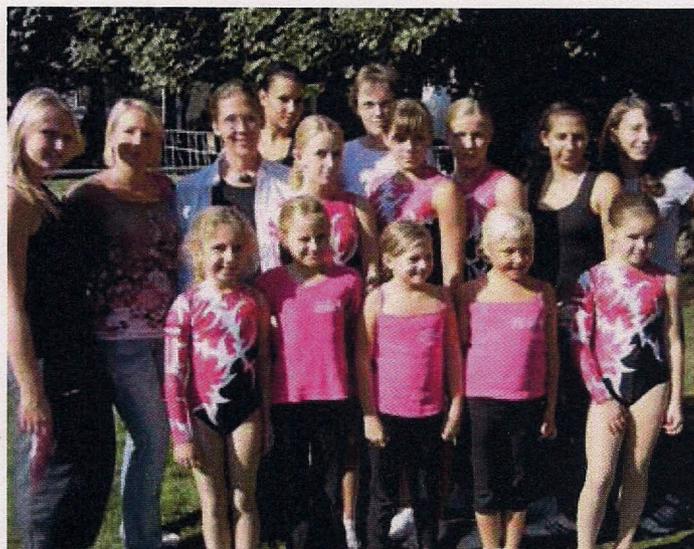
Gymotion-Glanzlichter der Sportunion Stockerau Highlights im Herbst

Seit einem Monat läuft das neue Sportjahr wieder auf vollen Touren und die vielen neuen Angebote finden regen Zuspruch und werden sehr gut angenommen.

Die Gymotion-Leistungsgruppe Aerobic trainiert fleißig und hat schon mehrere größere Events seit Saisonbeginn absolviert. Die TrainerInnen Jessica Rudolph und Nicole Brandstötter sind mit den Ergebnissen der Bundesunion-Meisterschaften, wo gleich fünf Goldmedaillen erobert wur-

den, sehr zufrieden. Ein ganz besonderer Auftritt der Mädchen war die Präsentation des Sportaerobic beim Tag des Sports. Alle Athletinnen zeigten in mehrmaligen Auftritten die Schönheit ihres Sportes einem interessierten Publikum und eine perfekte Show.

Man sucht noch junge Mädchen und Burschen, die Interesse an dieser rhythmisch-powervollen Sportart haben und in den Einheiten Teamaerobic oder Aerobicflöhe hineinschnuppern wollen.



Die Frischluftgenießer nahmen den Großmugler Rundwanderweg in Angriff