

Aktiv leben mit Bewegung – Sport – Training

Die SPORTUNION Stockerau animiert zu Bewegung, Sport und Training. Drei Säulen, drei Themen als Träger eines aktiven Lebensstils:

- **BEWEGUNG** meint jegliche körperliche Aktivität, Ziele zu erreichen und Tätigkeiten zu verrichten. Nutzen wir die Bewegungschancen im Alltag, um körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten!
- **SPORT** ist Bewegung abseits von der Zweckorientierung des Alltags. Sport beinhaltet alle freiwilligen und zweckfreien Bewegungen und wird „um seiner selbst“ bzw. der „Bewegung willen“ betrieben. Sport macht einfach Spaß!
- Sportliches **TRAINING** ist sachorientiertes, planmäßiges und systematisches Sporttreiben unter der Zielsetzung, Stärken auszubauen und Schwächen zu beseitigen.

Die SPORTUNION Stockerau ist die erste Adresse für Menschen, die mehr Sport und Bewegung in ihr Leben bringen wollen. **Breiten-, Fitness- und Gesundheits-sport** stehen bei der SPORTUNION Stockerau an erster Stelle und nehmen einen weitaus größeren Stellenwert ein als der Spitzensport. Die SPORTUNION Stockerau will Wege aufzeigen, wie es gelingt, durch Bewegung und Sport an **Lebensfreude** zu gewinnen. Um die **Lebensqualität** zu steigern, sind sinnvolle sportliche Aktivitäten wichtig für Jung und Alt. Für Erwachsene, die sich mit Bewegung etwas Gutes tun wollen, bietet die SPORTUNION Stockerau derzeit ein breit gefächertes Angebot von ungefähr 30 Sporteinheiten pro Woche an, die in drei Bereiche gegliedert sind.

Wissen Sie, dass...

- wir in der ersten Lebenshälfte unsere Gesundheit opfern, um Geld zu erwerben und wir in der zweiten Lebenshälfte unser Geld opfern, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen?
- 60 % aller Krankheitsbilder auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind?
- Trainierbarkeit und Kraftzuwachs auch im Alter noch gegeben sind?
- Bewegung, Sport und Training die Lebensleistungskurve steigern und der Mensch durch Aktivitäten im Alter länger autonom bleibt?
- ein bewegter Lebensstil ein enormer Schutzfaktor ist?
- auch kurze Bewegungssequenzen sinnvoll sind?

