

Fit in der Pension

Die Bewegte Generation 55plus im Rebenland

Auch im Alter ist es noch sinnvoll mit Bewegung zu beginnen. Unter diesem Motto stand der bewegte SeniorInnennachmittag am Dienstag, den 6. 11 2007 im Rahmen des Projektes Bewegte Steiermark im GH Tscheppe in Leutschach. Wie lustig und wohltuend Bewegung sein kann erfahren an diesem Tag die SeniorInnen der 4 Gemeinden des Rebenlandes. Vorbereitet wurde dieser bewegte Nachmittag von Frau ÖKR Justina Narat vom Seniorenbund Glanz, Franz Peitler vom Seniorenbund Schlossberg, AR Karl Peitler von der Gemeinde Glanz und Vzbgm. Josef Kos von der Gemeinde Leutschach und dem Team der Bewegten Steiermark. Ein Gesundheitsvortrag, der zeigte, dass es nie zu spät ist mit Bewegung zu beginnen, sorgte für den oft notwendigen Anstoß, wieder vermehrt Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bei drei Workshops mit Wirbelsäulengymnastik, Sesseltturnen und Nordic Walking konnten alle TeilnehmerInnen in Kleingruppen unter fachkundiger Anleitung ausprobieren, wie einfach die Umsetzung ist. Am Ende waren sich alle einig, dass speziell für diese Altersgruppe eine abwechslungsreiche Bewegungseinheit in den 4 Gemeinden angeboten werden sollte. Der Union Sportverein Leutschach, die Gemeinden und die Bewegte Steiermark arbeiten bereits fleißig an der Realisierung.



Gefördert aus den Mitteln von