

## "Bewegte Steiermark" der Sportunion Steiermark macht den KobenzerInnen Lust auf mehr Bewegung

Seit 2006 gibt es im Kobenzer Hoftal das Langlaufzentrum des UNSC Kobenz. Letzte Woche fand hier der Auftakt der Bewegten Steiermark zusammen mit den Sportunionvereinen der Gemeinde statt. Kobenz ist eine von 30 steirischen Gemeinden, die in dem vom Sportwissenschaftler Arne Öhlknecht entwickelten Projekt der Sportunion Steiermark mitmacht. Zahlreich nutzten die KobenzerInnen die Möglichkeit, Langlaufen als gesundheitsfördernde Bewegungssportart kennen zu lernen, wobei viele zum ersten Mal auf Langlaufskiern standen. Anton Dietrich und Johann Siegl vom UNSC Kobenz hatten zusammen mit Walter Persch von der Gesunden Gemeinde den Aktivnachmittag optimal vorbereitet. Unter fachkundiger Anleitung von Trainern des UNSC Kobenz wurden die TeilnehmerInnen in die Langlauftechniken Skating und Diagonal eingeführt. Neben Langlauf-Schnuppereinheiten zum Ausprobieren konnten alle ihren Fitnesslevel bei Koordinations-, Kraft- und Ausdauer tests überprüfen. SportwissenschaftlerInnen der Bewegten Steiermark gaben Tipps für einen aktiven Lebensstil.

Im Rahmen dieses Aktionstages wurden Herrn Vzbgm. Josef Hoffelner, Herrn Ing. Walter Persch von der Gesunden Gemeinde und den Obmännern des UNSC Kobenz Anton Dietrich und Johann Siegl und des USV Rainer Kobenz Otto Hirn die Kooperationsurkunden für das Projekt „Bewegte Steiermark“ verliehen.

Alle TeilnehmerInnen waren sich am Ende einig, dass sie nun regelmäßig ins Kobenzer Hoftal kommen und die tollen Trainingsbedingungen des UNSC Kobenz nutzen, um ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.



