

## Bewegte SeniorInnen in St. Bartholomä

Im September 2008 war die Bewegte Steiermark zu Gast beim wöchentlichen St. Bartholomäer Seniorennachmittag. Vorbereitet wurde dieser Nachmittag von Bgm. Birnstingl, vom Obmann der Unionvereins Peter Gogg, von der ewig jungen Fitnessexpertin Anna Kogler und dem Team der Bewegten Steiermark. Ein Gesundheitsvortrag zeigte die direkte Verbindung von Bewegung und Lebensqualität im Alter und bei Workshops mit Nordic Walken, Musikgymnastik und Sesselturnen konnten sich die TeilnehmerInnen überzeugen, wie einfach es ist und wie gut es tut, Bewegung zu machen.



Gefördert aus den Mitteln von