

Bewegte SeniorInnen in Baumgarten



Wie lustig und wohltuend Bewegung sein kann erfahren Mitte April die Baumgartner SeniorInnen. Vorbereitet wurde dieser bewegte Nachmittag von Frau Knittelfelder von der Gesunden Gemeinde Baumgarten und dem Team der Bewegten Steiermark. Ein Gesundheitsvortrag vom Sportwissenschaftler Arne Öhlknecht von der Bewegten Steiermark sorgte für den oft notwendigen Anstoß, wieder vermehrt Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bei zwei Workshops mit Wirbelsäulengymnastik, Sesselturnen konnten alle TeilnehmerInnen unter fachkundiger Anleitung ausprobieren, wie einfach die Umsetzung

ist. Am Ende waren sich alle einig, dass es auch im Alter noch sinnvoll ist, verstärkt Bewegung zu machen, um einen aktiven Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität und der Gesundheit zu leisten.

Gefördert aus den Mitteln von