

## Bewegte SeniorInnen in Gutenberg



Auch die Gutenberger SeniorInnen erlebten im Mai 2008 einen Bewegten Seniorennachmittag. Vorbereitet wurde dieser bewegte Nachmittag von Bgm. Johann Kern 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 drei Workshops mit Nordic Walken, WS-Gymnastik und Sesseltturnen konnten alle TeilnehmerInnen unter fachkundiger Anleitung von Katrin Pletschnig und Kathi Hübler von der Bewegten Steiermark 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. Daher ist man von Seite der Gemeinde und des Unionvereins bestrebt, mit Hilfe der Bewegten Steiermark speziell für diese Altersgruppe eine abwechslungsreiche Bewegungseinheit in Gutenberg einzurichten.