

Fit in der Pension

Bewegte SeniorInnen in Markt Hartmannsdorf

Wie lustig und wohltuend Bewegung sein kann erfahren am letzten Märztag bei strahlendem Wetter die Markt Hartmannsdorfer SeniorInnen. Vorbereitet wurde dieser bewegte Nachmittag vom Obmann des Seniorenbundes Hermann Zoller, HOL Rupert Pendl und dem Team der Bewegten Steiermark. Ein Gesundheitsvortrag 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 unter fachkundiger Anleitung ausprobieren, wie einfach die Umsetzung ist. Am Ende waren sich alle einig, dass es auch im Alter noch sinnvoll ist, mit Bewegung zu beginnen und speziell für diese Altersgruppe zusätzlich eine abwechslungsreiche Bewegungseinheit in Markt Hartmannsdorf angeboten werden sollte.



Gefördert aus den Mitteln von