

Bewegte SeniorInnen in Obervogau



Zahlreich kamen die Obervogauer SeniorInnen im September 2008 zum bewegten Seniorennachmittag. Vorbereitet wurde dieser Nachmittag von Herrn Vzbgm. Trummer, vom Obmann der Unionvereins Johann Lappi und dem Team der Bewegten Steiermark. Ein Gesundheitsvortrag sorgte für den oft notwendigen Anstoß, wieder vermehrt Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bei zwei Workshops mit Nordic Walken und Sesseltturnen konnten alle TeilnehmerInnen unter fachkundiger Anleitung von Petra Lukas 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 Obervogau einzurichten.

Gefördert aus den Mitteln von