

Gesundheitstag in der Gemeinde Puch am 19. 11. 2008 mit Schwerpunkt SeniorInnen

Der jährliche Gesundheitstag in der Gemeinde Puch wurde auch 2008 wieder von der Bewegten Steiermark mitgestaltet. Schwerpunkt waren diesmal Inhalte für die Zielgruppe SeniorInnen. Am Vormittag vermittelte ein Vortrag den Zusammenhang zwischen einer aktiven Lebensweise und Lebensqualitätsgegninn und, dass es nie zu spät ist, mit Sport und Bewegung zu beginnen. Einfache Bewegungsübungen trugen zur Aktivierung bei. Am Nachmittag konnte jeder bei sportmotorischen Tests seine Fitness überprüfen, bei diversen Workshops zum Thema Wirbelsäule oder Entspannung mitmachen.

