Presseinformation

18. Februar 2009

Bohuslav: Bewegung in den Alltag von Senioren bringen

177 Übungsleiter von 100 Vereinen in 64 Gemeinden ausgebildet

Über 455.000 Menschen in Niederösterreich sind älter als 55 bzw. 60 Jahre und haben oft ein erschreckend hohes Defizit an Bewegung bzw. sind aus den verschiedensten Gründen sportlich inaktiv. „Wir wollen dabei helfen, den ‚inneren Schweinehund\' zu überwinden und Bewegung in den Alltag zu bringen. Denn Bewegungsarmut bedeutet erhöhtes gesundheitliches Risiko und wird dann meist mit zunehmendem Alter spürbar. Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann kleine Wunder wirken und das individuelle Wohlbefinden verbessern", so Sport-Landesrätin Dr. Petra Bohuslav.

Ende März 2009 startet in 57 Orten in Niederösterreich das Sport- und Bewegungsprojekt LeBe für Senioren zum dritten Mal. In Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie dem Kneippbund hat das SPORT.LAND.Niederösterreich auf Initiative von Bohuslav ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt.

„Topmotivierte und ausgebildete ÜbungsleiterInnen in Niederösterreich sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms", ist die Landesrätin überzeugt. Deshalb entsenden die neuen LeBe-Partnervereine ihre Übungsleiter zur LeBe-Fortbildung, um auf den neuesten Stand der „Technik" gebracht zu werden.

„Ziel sei, die immer größer werdende Gruppe an 55+-Jährigen, die sportlich inaktiv sind, zu einer Lebensstil-Änderung durch und mit Bewegung motivieren. So werde auch in Folge die Anzahl der sozialen Kontakte gesteigert. Im Frühjahr 2007 sei das Pilotprojekt LeBe in 22 Gemeinden Niederösterreichs erfolgreich gestartet. Schon ein Jahr später beteiligten sich in 49 Gemeinden über 1.000 Menschen - 800 davon absolvierten sechs und mehr Einheiten, informiert die Landesrätin.

Das SPORT.LAND.Niederösterreich hat sich auch heuer zum Ziel gesetzt, ein motivierendes Einsteigerprogramm anzubieten. Schwerpunkte dabei sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannungsübungen. Die Teilnahme an diesem Programm ist kostenlos und für besonders „Ausdauernde" gibt es einen 20 Euro Bonus auf Seniorenangebote der Partnervereine im Herbst/Winter 2009 sowie die „aktiv-plus-Karte" für das Jahr 2010 dazu.

Das Bewegungsprojekt LeBe für Senioren wird auch auf der "Bleib aktiv - Seniorenmesse" am 26. Februar um 13.15 Uhr auf der Bühne von Aktionspatin Ingrid Wendl präsentiert werden.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion – Pressedienst
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Allgemeine Informationen gibt es auf der Homepage des SPORT.LAND.NÖ unter http://www.sportlandnoe.at/, beim aktiv-plus-Servicetelefon unter 02742/9005-9060 oder im ORF-NÖ-Teletext auf Seite 288.

E-Mail: presse@noel.gv.at