Presseinformation

12. Februar 2008

Sport- und Bewegungsangebote für Senioren

Einsteigergruppen in 50 Gemeinden in NÖ

In 50 Orten in Niederösterreich wird ab Anfang April 2008 ein Sport- und Bewegungsprojekt für Senioren gestartet. In Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie dem Kneippbund wurde ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt. „Wir wollen damit helfen, den ‚inneren Schweinehund\' zu überwinden und Bewegung in den Alltag zu bringen. Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann kleine Wunder wirken und das individuelle Wohlbefinden verbessern", so Bohuslav.

Über 455.000 Menschen in Niederösterreich sind älter als 55 bzw. 60 Jahre und haben oft ein hohes Defizit an Bewegung bzw. sind aus den verschiedensten Gründen sportlich inaktiv. Gerade den ersten Schritt zu tun, ist zumeist das Schwierigste.

Im Rahmen des Pilotprojektes L.e.B.e im Frühjahr 2007 konnten in 22 Gemeinden in Niederösterreich über 450 Menschen - 250 davon absolvierten sechs und mehr Einheiten - zu mehr Bewegung motiviert werden.

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 2008 sowie die „aktiv-plus-Karte" für das Jahr 2009 dazu.

Am 31. Mai findet das große L.e.B.e - Abschlussfest statt. Gemeinsame Wanderungen mit Aktionspatin Ingrid Wendl auf unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, eine Gesundheitsstraße, diverse Infostände und zum Abschluss ein „RADIO 4/4 - LIVE" stehen dazu am Programm.

Weitere Informationen: http://www.sportlandnoe.at/, aktiv-plus-Servicetelefon unter 02742/9005-9060 oder im ORF-NÖ-Teletext auf Seite 288.

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