

Presseinformation

23. März 2026

„Die täglichen 10“-Broschüre: Neue Ausgabe ab sofort erhältlich

LH-Stv. Landbauer: „Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit, den Geist wach und schenkt Selbstständigkeit bis ins hohe Alter“

Nicht nur mit der Fußball-Weltmeisterschaft kann man 2026 am Ball bleiben, sondern auch mit der neuen Ausgabe der beliebten Bewegungsbroschüre „Die täglichen 10“. Unter dem Titel „Rambo-Workout: Vom Fußballplatz ins Wohnzimmer“ präsentiert der ehemalige Fußball-Nationalspieler Toni „Rambo“ Pfeffer zehn Übungen, die ganz leicht und zu jeder Zeit nachgemacht werden können. Im Mittelpunkt stehen spielerische Stand- und Bodenübungen, die gezielt Kraft, Stabilität und Beweglichkeit fördern. Der Einsatz eines Fitnessballs sorgt dabei für Abwechslung und Freude an der Bewegung – ideal für ein sicheres und effektives Training im eigenen Zuhause.

„Regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen halten den Körper fit, den Geist wach und schenken Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Mit unserer Broschüre wollen wir unsere Senioren ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten zum Sport motivieren, denn Bewegung lohnt sich immer. Bei regelmäßiger und bedachter Ausführung reichen schon einfache und kurze Sporteinheiten, um das Wohlbefinden zu steigern und die Fitness zu verbessern“, betont Sportlandesrat und LH-Stellvertreter Udo Landbauer. Und weiter: „Passend zur Fußball-Weltmeisterschaft ist heuer unsere hauseigene Kicker-Legende Toni Pfeffer als leidenschaftlicher Vorturner im Einsatz. Auch wenn seine aktive Karriere schon einige Jahre zurückliegt, sind der Sport und das runde Leder für ihn immer noch fixer Bestandteil des Alltags. Hoch gewinnen kann man im Alter vielleicht nicht mehr, dafür kann man aber aktiv sein.“

Die neue Broschüre wird auch 2026 wieder kostenlos von SPORTLAND Niederösterreich zur Verfügung gestellt. Die telefonische Bestellung ist Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 11 Uhr unter 0676 812 19871 möglich. Zudem kann die Broschüre jederzeit im Webshop unter shop.sportlandnoe.at/T10 sowie per Mail unter info@sportlandnoe.at bestellt werden. Auch der Fitnessball ist im Webshop für 8 Euro inklusive Broschüre und Versand erhältlich.

Darüber hinaus stehen die aktuelle sowie alle bisherigen Broschüren von „Die täglichen 10“ unter www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10 als Download zur

Presseinformation

Verfügung. Von Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen über tänzerische Balance-Elemente bis hin zu Partner-Workouts zeigen die Broschüren eindrucksvoll, wie vielfältig und alltagstauglich Bewegung im Alter sein kann.



Toni Pfeffer und LH-Stellvertreter Udo Landbauer

© NLK Pfeffer



Toni Pfeffer und LH-Stellvertreter Udo Landbauer

© NLK Pfeffer