

## Presseinformation

20. April 2011

### **Sport.Land.NÖ bewegt auch heuer Senioren**

#### **Bohuslav: Bewegungsprogramm L.e.B.e fördert die Gesundheit**

Seit Anfang April wird in knapp 60 Orten in Niederösterreich wieder das Sport- und Bewegungsprojekt L.e.B.e (Lebensqualität erhalten - Bewegung erfahren) für SeniorInnen angeboten. In Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie dem Kneippbund hat das Land Niederösterreich auf Initiative von Landesrätin Dr. Petra Bohuslav ein erfolgreiches und spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt.

„Wir wollen dabei helfen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, denn Bewegungsarmut bedeutet erhöhtes gesundheitliches Risiko. Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann dazu führen, das individuelle Wohlbefinden zu verbessern“, so Landesrätin Bohuslav. „Topmotivierte und ausgebildete ÜbungsleiterInnen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms. In den vergangenen fünf Jahren haben rund 350 ÜbungsleiterInnen aus über 150 Vereinen die Fortbildungsangebote besucht“, meint die Landesrätin weiter. Um einen einheitlichen Standard zu erfüllen, sind die Stundenvorbereitungen wissenschaftlich erarbeitet und können je nach Leistungsniveau angepasst werden. Am Ende der Fortbildung erhalten alle TeilnehmerInnen Skripten und CDs mit Checklisten, Notfallplänen etc.

„Wir motivieren mit L.e.B.e die immer größer werdende Gruppe an Menschen über 55 Jahre, die sportlich inaktiv sind, sich mehr zu bewegen. Im Frühjahr 2007 hatte das Pilotprojekt L.e.B.e in 22 Gemeinden Niederösterreichs einen erfolgreichen Start. Mittlerweile konnten über 2.500 Menschen dieses Bewegungsangebot nutzen, 2.000 davon absolvierten sechs und mehr Einheiten“, sagt Bohuslav.

Heuer sind die Schwerpunkte Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannungsübungen. Insgesamt sind heuer mehr als 800 SeniorenInnen Woche für Woche in den Gemeinden sportlich aktiv. Die Teilnahme an diesem Programm ist kostenlos, und für besonders „Ausdauernde“ gibt es einen 20 Euro-Bonus auf Seniorenangebote der Partnervereine im Herbst/Winter 2011 sowie die „aktiv-plus-Karte“ für das Jahr 2012. Am 18. Juni findet das große L.e.B.e-Abschlussfest mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Gemeinsame Wanderungen mit Aktionspatin Ingrid Wendl, eine



## Presseinformation

Gesundheitsstraße und diverse Informationsstände stehen dazu am Programm.

Allgemeine Informationen gibt es unter [www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at) oder beim aktiv-plus-Servicetelefon unter 02742/9005-9060.

Nähere Informationen: Büro LR Bohuslav, Mag. Lukas Reutterer, Telefon 02742/9005-12026, e-mail [lukas.reutterer@noel.gv.at](mailto:lukas.reutterer@noel.gv.at).