Presseinformation

30. M rz 2007

Seniorenbewegungsprojekt „LEBE“ gestartet

Bohuslav: Es ist nie zu spät mit Sport anzufangen

In der Landessportschule in St. Pölten stellten heute, 30. März, Landesrätin Dr. Petra Bohuslav und Ingrid Wendl, einst Europameisterin im Eiskunstlauf, das neue Seniorenbewegungsprojekt „LEBE“ für Einsteiger vor. Dabei wurde in Zusammenarbeit mit den drei Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und UNION sowie dem Kneippbund ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt. Ab Ende April gibt es einmal pro Woche kostenlose Kurse mit insgesamt acht Einheiten in mehr als 20 Orten in Niederösterreich. Schwerpunkt des Programms sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Spiele aller Art sowie Entspannungsübungen. Der Kurs ist auch eine ideale Gelegenheit, um in Gemeinschaft mehr für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Ausreichend Bewegung sei eine der Voraussetzungen für körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter, betonte Bohuslav. Neben der Erhaltung der Beweglichkeit, steigere aktive Bewegung die subjektive Lebensqualität und verbessere das Selbstbewusstsein. Gerade den ersten Schritt zu tun, sei zumeist das Schwierigste. Die weiteren landesweiten Initiativen zur Förderung von Bewegung und Sport seien u. a. die Aktionen „Ski-Kids“ und die „Immer am Ball-Bädertour“.

„Vielen Seniorinnen und Senioren fehlt oft der Mut, sich sportlich zu betätigen und einen der angebotenen Bewegungskurse zu besuchen“, meinte Wendl. Deshalb habe das NÖ Sportland zusammen mit qualifizierten Trainern spezielle Übungen für mehr Freude am Sport erarbeitet.

Nähere Informationen: Büro Landesrätin Petra Bohuslav, Mag. Florian Aigner, Telefon 02742/9005-12199, www.sportland-noe.at.

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