

# PRESSEAUSSSENDUNG

BEZIRKSSTELLE WAIDHOFEN/YBBS | Öffentlichkeitsarbeit

## "Bewegung zum Wohlfühlen" mit dem Roten Kreuz

**Körperlich und geistig fit bleiben. Gerade im fortgeschrittenen Lebensabschnitt „vergessen“ viele Menschen, wie gut es tut, den eigenen Körper aktiv zu halten bzw. zu aktivieren.**

**WAIDHOFEN/YBBS.** Dabei kann Bewegung für das Wohlfühl und zur Vorbeugung gegen vorzeitigen Eintritt vieler körperlicher sowie geistiger „Begleiterscheinungen im Alter“ viel beitragen. Das Rote Kreuz Waidhofen/Ybbs startet im Oktober nach langer Covid bedingter Pause wieder mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm für Personen, die trotz körperlicher Einschränkungen oder auch altersbedingter Beschwerden weiterhin beweglich und fit bleiben wollen.

Kursleiterin Rosa Hornbachner bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein abwechslungsreiches und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit sowie Kräftigungs- und Dehnübungen zur Entspannung bzw. Stärkung der Muskulatur über Ausdauertraining zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel bis hin zu diversen Bewegungsfolgen zur Stärkung von Reaktion, Koordination und Gedächtnistraining stehen auf dem „Stundenplan“.

„Wir möchten mit unserem Angebot Spaß und Freude bereiten, aber auch das wertvolle Gefühl der Sicherheit vermitteln, in keiner Situation alleine gelassen zu werden.“, freut sich Fachbereichsleiterin i.A. für Gesundheits- und Soziale Dienste, Claudia Schuhleitner über das „neue“ Angebot. Der erste Termin ist am Montag, dem 3. Oktober 2022 von 09:00 bis 10:00 Uhr im Schlosskeller des Schloss Rothschild in Waidhofen/Ybbs (Um Anmeldung wird gebeten).

Ab Oktober sind wieder jeden Montag die Einheiten geplant, der Unkostenbeitrag beträgt 4€. Nähere Informationen und Anmeldung direkt beim Roten Kreuz Waidhofen unter 059 144 76041 oder [gsd.wy@n.rotekruz.at](mailto:gsd.wy@n.rotekruz.at)

**Fotocredit:** ÖRK/Neubauer



**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**

**NIEDERÖSTERREICH**

*Aus Liebe zum Menschen.*

# PRESSEAUSSENDUNG

Abdruck für journalistische Zwecke honorarfrei

## **RÜCKFRAGEHINWEIS:**

**Sebastian Bohlheim**

Österreichisches Rotes Kreuz

Bezirksstellen Waidhofen/Ybbs | Öffentlichkeitsarbeit

**T:** +43/59/144 76023

**M:** +43/664/ 64 01 172

**E:** [sebastian.bohlheim@n.rotekreuz.at](mailto:sebastian.bohlheim@n.rotekreuz.at)

**W:** [www.rotekreuz.at/waidhofen-ybbs](http://www.rotekreuz.at/waidhofen-ybbs)