

Besonderen Wert legen wir auch auf die **Sturzprävention**, denn Vorsorge ist besser als Nachsorge! Ein Teppichrand ist schnell übersehen und eine rutschige Fliese im Badezimmer kann rasch zu einer Falle werden – Mit diesem Programm wollen wir Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag verhelfen.

ZUM MITNEHMEN ...

Übungsmaterial bzw. Trainingsgeräte sind vorhanden. Mitzubringen wären bequeme Kleidung und geeignete Sportschuhe, Trinkflasche etc.;

ANMELDUNG

Da wir von einer begrenzten Teilnehmerzahl pro Gruppe ausgehen, wäre eine unverbindliche Voranmeldung in unserer Sozialen Servicestelle unter 04852 623 21 erwünscht.

ANGEBOT

1 Übungsabschnitt zum Preis von € 30,--
beinhaltet jeweils 10 Termine + 1 Schnupper-Nachmittag zu Beginn des Bewegungsprogrammes.

ZEITPUNKT:

Herbst: von September bis Anfang Dezember

Frühjahr: vom Februar bis April

IMMER MONTAG

14:00 Uhr Treffpunkt Bewegungsgruppe

15:30 Uhr Treffpunkt Sitzend-Bewegungsgruppe
(Teilnahme für Personen mit Einschränkungen/Krücken/Rollator ... - Liftbenützung im Haus möglich).

ORT:

Rotkreuz-Gebäude

Emanuel von Hibler-Straße 3 a, 9900 Lienz

Lehrsaal 1. Stock

Kontakt

Österreichisches Rotes Kreuz
Bezirksstelle Osttirol - Soziale Servicestelle

9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Str. 3 b

 Tel.: **+ 43 (0)4852 62321**

 E-Mail: servicestelle@roteskreuz-osttirol.at

www.roteskreuz-osttirol.at

IMPRESSUM: Österreichisches Rotes Kreuz, Landesverband Tirol, Bezirksstelle Osttirol; Tel.: +43 (0)4852 623 21, Fax: +43 4852 62321 85, E-Mail: office@roteskreuz-osttirol.at, www.roteskreuz-osttirol.at. Redaktion: Hannah Inmann.
ZVR-Zahl: 717242104. Fotos: ÖRK Osttirol, 1. Auflage/2025



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OSTTIROL

Aus Liebe zum Menschen.

GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE/BEZIRKSSTELLE OSTTIROL

KÖRPERLICH UND GEISTIG FIT

Gerade in den späteren Lebensjahren vergessen viele Menschen, wie gut es tut, den eigenen Körper aktiv zu spüren. Dabei kann Bewegung nicht nur für das Wohlfühl, sondern auch zur Vorbeugung gegen den vorzeitigen Eintritt vieler körperlicher und geistiger Alterserscheinungen enorm viel beitragen.

Das Bewegungsprogramm des Roten Kreuzes bietet die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre und zusammen mit Gleichgesinnten Körper und Geist wachzuhalten.

Bewegung ist Lebenselixier; Bewegung stärkt die Muskeln und trainiert Koordination und Gleichgewicht - und gibt Selbstsicherheit.

WIE ...?

- Mobilisationsübungen zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigungs- und Dehnübungen zur Entspannung und Steigerung der Muskelkraft
- Ausdauertraining zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel und ebenfalls zur Vertiefung der Atmung
- Übungen mit Geräten für die Koordination und Reaktion
- Bewegungsfolgen und Wiederholungen als Gedächtnistraining
- Übungen zur Sturzprävention

WARUM ...?

- Die Gesundheit und Widerstandskraft fördern bzw. stärken
- Das Wohlbefinden steigern
- Bekannte treffen und die Gemeinschaft erleben
- Neue Menschen kennen lernen

Wir freuen uns, wenn SIE unser aktuelles **BEWEGUNGSANGEBOT** in Anspruch nehmen und bieten zu jedem Saisonsstart (Bewegungsblock im Herbst und Frühjahr) auch eine Schnupper-/Informations-Stunde an.

Besprechen Sie jedoch vorab Ihren Wunsch nach Bewegung ggf. mit Ihrem Hausarzt.

