



Wer sich bewegt, bleibt länger fit. „Bewegung bis ins Alter“ bietet Senioren die Möglichkeit, ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern und präventiv ihr Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen.

Roland Paterno,  
Kommandant

## Bewegungsprogramm

Gerade in den späteren Lebensjahren „vergessen“ viele Menschen, wie gut es tut, seinen Körper aktiv zu spüren. Dabei kann Bewegung nicht nur für das Wohlbefühl, sondern auch



zur Vorbeugung gegen den vorzeitigen Eintritt vieler körperlicher und geistiger „Alterserscheinungen“ enorm viel beitragen.

Das Bewegungsprogramm des Roten Kreuzes bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre und zusammen mit Gleichgesinnten Ihren Körper und Geist wachzurütteln. Geselligkeit und Lachen sind die beste Medizin gegen Einsamkeit und Langeweile.



Infriede Nußbaumer bietet ihren Teilnehmern in jeder Bewegungsstunde etwas Neues.

Fotos: RKV

# Geistig und körperlich in Bewegung bleiben

**Bewegung bis ins Alter gehört für Übungsleiterin Infriede Nußbaumer seit 22 Jahren zum Alltag. Die Rotkreuz-Mitarbeiterin betreut wöchentlich in drei Kursen ca. 40 Teilnehmer. Diese Herausforderung hält die Harderin selbst fit und sie kann es sich ohne diese Stunden nicht mehr vorstellen.**

Die Teilnehmerinnen treffen nacheinander in der Rotkreuz-Abteilung Hard ein. Es gibt viel zu erzählen und alle sind schon gespannt, welche neuen Übungen Infriede Nußbaumer zeigen wird. Voller Ehrgeiz und voller Konzentration hören alle zu, welche Anweisungen die Rotkreuz-Mitarbeiterin gibt. „Eine Teilnehmerin wird besonders begrüßt, sie hat gerade

ein neues Hüft- und Kniegelenk bekommen und konnte es nicht erwarten, wieder an den Bewegungsstunden teilzunehmen“, erzählt die 66-jährige Harderin. „Es wird auf jeden individuell eingegangen, um allen die richtige Übung zu vermitteln“, erklärt Infriede Nußbaumer.

### Viele Fortbildungen

Fortbildungen sind für die tanzbegeisterte Rotkreuz-Mitarbeiterin ein Muss und sie hat daher auch die Zusatzausbildungen „Im Gleichgewicht bleiben“ und „Gedächtnistraining“ absolviert. Die Teilnehmer sind immer so motiviert und machen überall mit, dies gefällt der Tanzbegeisterten besonders gut. „Mit einfachen Spielen

und Übungen werden viele Bewegungen gemacht, die den Körper und Geist fit halten“, verdeutlicht die Rotkreuz-Übungsleiterin.

### i Kurse

Es werden ca. 120 Kurse in 30 Gemeinden mit 1500 Teilnehmern abgehalten.

In folgenden Gemeinden finden regelmäßig Kurse statt:

Andelsbuch, Alberschwende, Bezau, Bizau, Bludenz, Bludesch, Braz, Dalaas, Dornbirn, Doren, Düns, Egg, Feldkirch, Hard, Höchst, Hohenems, Koblach, Lauterach, Lingenau, Lustenau, Mellau, Nenzing, Rankweil, Schnifis, Sulzberg, Schwarzenberg, Thüringen, Übersaxen, Vandans, Weiler

### Kontakt:

Österreichisches Rotes Kreuz  
Landesverband Vorarlberg  
Beim Gräble 10  
6800 Feldkirch  
Doris Schütz  
T 05522 77 000-9041  
F 05522 77 000-9009  
Mail: [doris.schuetz@v.rotekreuz.at](mailto:doris.schuetz@v.rotekreuz.at)  
[www.rotekreuz.at/vorarlberg](http://www.rotekreuz.at/vorarlberg)



**Gezielte Übungen für den Körper und Spaß kommen in der Bewegungsgruppe nicht zu kurz.**



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
VORARLBERG

Aus Liebe zum Menschen.