

Wiener Rotes Kreuz: Bewegung auch im Alter

Utl.: Ab dem 9. Oktober laden zwei Bezirksstellen des Wiener Roten Kreuzes Seniorinnen und Senioren zu mehr körperlicher und geistiger Bewegung ein. =

Wien (OTS) - Im Rahmen der Bewegungsrunde „Bewegung auch im Alter“ können Interessierte jeden Dienstag in den Wiener Rotkreuz-Bezirksstellen - Van Swieten und Bertha von Suttner - ihren Spaß an mehr Bewegung finden. Im „Monat der SeniorInnen 2018“ kann dieses Angebot „erschnuppert“ werden.

„Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für die körperliche Verfassung: Ab einem gewissen Alter kommt das geistige und physische Training oftmals zu kurz - die Mobilität nimmt ab und bereits kurze Wege können unter Umständen zu einer Herausforderung werden. Umso wichtiger ist es, auf diese Aspekte gezielt zu achten und sie regelmäßig zu trainieren. Aus diesem Grund lädt das Wiener Rote Kreuz alle SeniorInnen zu der wöchentlich stattfindenden Bewegungsrunde „Bewegung auch im Alter“ ein. Gemeinsam mit freiwilligen MitarbeiterInnen lassen die TeilnehmerInnen den Spaß an der Bewegung wieder aufleben: Es werden ihnen zahlreiche Übungen mit auf den Weg gegeben, die die Beweglichkeit fördern und gleichzeitig durch den Austausch mit andere SeniorInnen die geistige Gesundheit stärken. „Auch Spaß und Lachen spielen hierbei eine wichtige Rolle, weshalb wir mit Musik und selbsthergestellten Geräten viel Schwung in unsere Übungen bringen“, sagt Andreas Zenker, Leiter der Koordinationsstelle „Freiwillige Soziale Dienste“ des Wiener Roten Kreuzes.

Die Bewegungsrunde findet ab dem 09.10.2018 jeden Dienstag von 10 bis 11 Uhr in der Bezirksstelle „Van Swieten“ (1100 Wien, Landgutgasse 8) statt. Eine zweite Bewegungsrunde findet immer dienstags von 13 bis 14 Uhr in der Bezirksstelle „Bertha von Suttner“ (1020 Wien, Negerlegasse 4/3, Zugang über Lilienbrunnngasse) statt.

Einblicke in dieses Angebot des Wiener Roten Kreuzes und zahlreiche andere können Sie ab dem 25.09.2018 beim „Monat der SeniorInnen 2018“ gewinnen. Im Rahmen von 22 kostenlosen Aktivitäten und Veranstaltungen können Menschen in der nachberuflichen Lebensphase das Angebot des Wiener Roten Kreuzes neu, wieder und noch intensiver kennenlernen.

[<https://www.rotekreuz.at/wien>] (<https://www.rotekreuz.at/wien>)

~

Rückfragehinweis:

Alexander Tröbinger

Pressesprecher Wiener Rotes Kreuz

mail: alexander.troebinger@wrk.at

mobil: 0664 858 37 77

Website: ww

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/5544/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0104 2018-09-28/11:08

281108 Sep 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20180928_OTS0104