

„Fit und G’sund“ in jedem Alter!

Ich sage immer gerne, dass wir Seniorinnen und Senioren zwanzig gewonnen Jahre haben. Als „neue Alte“ sind wir viel gesünder und aktiver als die Generationen vor uns. Wir haben die besten Voraussetzungen, um quasi ein neues Leben zu beginnen und der Welt noch sprichwörtlich „einen Haxen“ auszureißen. Es gibt viele Möglichkeiten, diese Zeit aktiv und freudvoll zu verbringen.

Erfolgreiches Altern ist aber keine Glückssache, sondern unser eigener Erfolg. Dazu gehören eine gesunde und ausgewogene Ernährung genauso wie regelmäßige, leichte Bewegung im Rahmen unserer Möglichkeiten oder das eigene Zuhause sicherer zu gestalten und neuen Bedürfnissen anzupassen. Das Wichtigste dabei: Fangen Sie an! Die richtige Motivation ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und besserer Lebensqualität.

Mir ist es sehr wichtig, diese Grundsätze für gesundes und freudvolles Altern möglichst vielen Menschen näher zu bringen. Aus diesem Grund habe ich **gemeinsam mit dem Stadtsender W24** eine spannende Sendung zu diesem Thema gestaltet. Mit vielen interessanten Gästen spreche ich darüber, was es braucht, um den dritten Lebensabschnitt gesund und glücklich zu genießen – das bedeutet nicht zuletzt, auf sich selbst zu schauen. Und dafür ist es nie zu spät!

Einschalten: W24-Spezial am 26. Mai um 21 Uhr!

Die Erstausstrahlung des W24-Spezial „Fit und G’sund – in jedem Alter“ ist am **Mittwoch, 26. Mai um 21 Uhr auf W24** (so empfangen Sie W24) und im Internet auf <https://www.w24.at>. Schalten Sie doch ein, ich freue mich auf Sie!

Neugierig geworden? Einfache aber effektive Fitnessübungen, Tipps für gesunde Ernährung und Tricks, wie Sie ihr Haus von Stolperfallen befreien, haben wir für Sie in einem **praktischen Folder** aufbereitet. Einfach für sich selbst und Freunde bestellen: per Email an bundesorg@seniorenbund.at oder unter 01 40 126 431.