

## Fit und G'sund - in jedem Alter!

Vergangene Woche sind rund 100 Seniorinnen und Senioren aus ganz Österreich der Einladung des Österreichischen Seniorenbundes gefolgt und haben sich bei unserem Bundesgolfturnier in Liezen miteinander gemessen. Ich war beeindruckt von so viel Disziplin und Sportsgeist und habe mich sehr gefreut, bei der Siegerehrung dabei zu sein!

Begeistert war ich auch über die Fitness der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die einmal mehr bestätigt hat, dass wir Seniorinnen und Senioren zwanzig gewonnene 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.

Gesund zu altern, ist nicht jedem vergönnt, aber wir können unseren Beitrag dazu leisten, so lange wie möglich fit zu bleiben. 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.

Auch zuhause können Sie in Bewegung bleiben. [Dafür haben wir einige Fitnessvideos für Sie zusammengestellt.](#) Die darin enthaltenen Übungen können Sie nach den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten leicht anpassen.

Es zeigt sich wieder: **Wenige Minuten am Tag reichen schon aus, um den Körper auf Trab zu bringen.** Egal, ob unterwegs oder im Wohnzimmer. Das muss uns unsere Gesundheit wert sein!

**Darüber hinaus trägt der Seniorenbund mit mehr als 36.000 Veranstaltungen in mehr als 20 Sportarten mit mehr als 570.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern jährlich** dazu bei, die ältere Generation fit und aktiv zu halten und den Zusammenhalt durch Sport zu fördern. Waren Sie bei einer unserer Veranstaltungen dabei oder haben Interesse? [Informieren Sie sich doch über unser umfangreiches Sportangebot!](#) Ich freue mich auf Sie!