

Neues Jahr, neue gute Vorsätze!

Ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gerutscht. Zuerst möchte ich Ihnen an dieser Stelle von Herzen **alles Gute, Gesundheit und Erfolg für 2024** wünschen.

Wie es Tradition ist, nutzen viele den Jahreswechsel als Anlass, um gute Vorsätze für die kommenden Monate zu fassen.

Ein **besonders wertvoller Vorsatz**, den wir alle in Betracht ziehen sollten, ist es, uns **mehr zu bewegen und einen aktiveren Lebensstil zu verfolgen**. Nach den Feiertagen reicht manchen ein Blick auf die Waage, um sich ganz fest vorzunehmen, wieder das Vor-Weihnachtsgewicht zu erreichen. Das lässt sich am besten durch gesunde Ernährung und körperliche Aktivität erreichen. Doch nicht nur im Hinblick auf das Gewicht zahlt sich Sport aus.

Wer sich regelmäßig bewegt, produziert mehr **Glückshormone** und die **Immunabwehr** verbessert sich. Besonders wichtig für uns Ältere: Das Körpergefühl und damit das **Gleichgewicht** wird trainiert. Man ist sicherer auf den Beinen, stolpert weniger und kann Stürze besser abfangen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche. Das sind gerade einmal **20 Minuten pro Tag**. Man kann ja einfach begüßeln und kurze Strecken immer zu Fuß gehen, die Treppen statt des Aufzugs nehmen oder schwungvoll im Garten arbeiten. Das trainiert die Muskeln und verbraucht Energie.

Die nächste Stufe ist dann, regelmäßig Sport zu betreiben. Das Angebot ist so vielfältig, dass wirklich für jede/n etwas dabei sein sollte. Und für Sportarten wie Wandern oder Schwimmen braucht man kaum spezielle Ausrüstung.

Sportneulingen kostet es anfangs Überwindung und **Lohn der Mühe** ist erstmal ein ordentlicher Muskelkater. Doch durchhalten zahlt sich aus. Mit der Zeit macht Sport Spaß, besonders wenn man unter Gleichgesinnten ist.

Der **Seniorenbund bietet für jeden Geschmack eine passende Sportart an** – wandern, Skifahren, kegeln, Tennis spielen und vieles mehr. Ein Blick auf die [Sportseite unserer Website](#) lohnt sich. Die Wettbewerbe und Sporttage bieten Gelegenheiten, andere zu treffen, sich mit ihnen zu messen und schöne Gegenden Österreichs zu genießen.

Und ich persönlich freue mich immer besonders, Viele von Ihnen zu treffen!