

Gemma zsammen Spazieren gehen mit den bewegten Nachbarn

Das Projekt „Bewegte Nachbarn“ startet mit einem neuen Angebot in die nächste Phase. Zusätzlich zu den schon bekannten Gesundheitsbuddys werden „Spazierbuddys“ in Bruck und Kapfenberg losmarschieren.

Passend für den Frühling, wenn die Tage wieder länger und wärmer werden, bildet der ISGS Kapfenberg im März ehrenamtliche „Spazierbuddys“ aus. Dafür sucht man noch begeisterte SpaziergeherInnen über 50 Jahre, die sich vorstellen können, mit einer Gruppe von SeniorInnen in ihrer Wohnumgebung eine Runde zu gehen.

Mit diesem Bewegungsangebot setzt die ISGS Drehscheibe gemeinsam mit der Zeit- und Hilfsbörse Bruck an der Mur einen Impuls für mehr Gesundheit und bessere Nachbarschaft, gerade in der aktuellen Gesundheitskrise.

Viele ältere Leute trauen es sich unter Umständen nicht mehr zu, alleine eine „Spazerrunde“ zu bewältigen. Gemeinsam geht's leichter und macht auch mehr Spaß. Beim Gehen in der Gruppe fühlt man sich sicherer und ist motivierter. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut und es ist wissenschaftlich belegt, dass bereits 2 ½ Std. Bewegung pro Woche großen gesundheitlichen Nutzen bringt. In der „gemma zsammen“ – Schulung lernen die Spazierbuddys die Umsetzung dieser Bewegungsempfehlung und können danach in die geführten Spazierunden Kräftigungs-, Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen einbauen und an die Gruppe anpassen.

Die „gemma zsammen“ - Schulung für Spazierbuddys findet an zwei Nachmittagen im Freien statt.

Sie sind 50 + und möchten in Bruck oder Kapfenberg ehrenamtlicher Spazierbuddy werden?

Anmeldungen im ISGS Kapfenberg bei

Elisabeth Schöttner, 0664/3962 632, elisabeth.schoettner@isgs.at oder

Michaela Krenn, 0650/2204 108, michaela.krenn@isgs.at

Sie haben Interesse, bei den Spaziergängen mitzugehen?

Bitte wenden Sie sich gerne an die oben angeführten Kontaktdaten.

Wir versuchen für Sie eine Gruppe/einen Spazierbuddy in ihrer Wohnumgebung zu finden.

Schulung: jeweils Montag, 15.3. und 22.3.2021 von 14:00 bis 17:00 Uhr
 Ort: Outdoor, Treffpunkt ISGS Drehscheibe Kapfenberg
 (Ersatztermin bei Schlechtwetter: 29.3.2021)

