

SPORT.LAND. 

Lebe Die täglichen 10

Schritt, Schritt
und Körper und
Geist tanzen mit!

Eine Initiative von Sportlandesrätin Dr.ⁱⁿ Petra Bohuslav



IMPRESSUM: Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten.
Inhaltliche und redaktionelle Leitung: Christian Resch, Stefanie Krempl und Karl Hömstreit.
Grafische Gestaltung und Layout: krahphix.at/Peter Uhl. Fotos: Gerald Lechner. Hintergrund-Fotos: pixabay.com. Druck: druck.at. © Februar 2018.



„Seit mittlerweile 12 Jahren animieren wir Seniorinnen und Senioren mit unserem Projekt LeBe zu mehr Bewegung. Ich freue mich sehr, dass die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher dieses Angebot so gut annehmen und dadurch der Sport einen höheren Stellenwert in ihrem Leben bekommt!“

Petra Bohuslav

Landesrätin für Wirtschaft, Tourismus und Sport

„Bewegung gehört auch nach meiner Profisport-Karriere immer noch zu meinem Alltag. Ich möchte aktiv, fit und gesund bleiben. Der Sport hilft mir sehr dabei und ist der Grund, warum ich mich in meiner Haut so wohlfühle!“

Ingrid Turkovic-Wendl

LeBe Aktionspatin, zweimalige Eiskunstlauf-Europameisterin



Schritt, Schritt und Körper und Geist tanzen mit!

- 1** Lernen Sie mit uns verschiedene Tanzschritte kennen, die Sie im Stehen aber auch im Sitzen ausführen können, und bewegen Sie sich zu beschwingter Musik.
- 2** Tanzen macht Spaß - und das ist noch längst nicht alles! Tanztraining hält Körper, Geist und Seele fit und stärkt dadurch die Lebenszufriedenheit.
Der Körper profitiert vom Tanzen, da sich dadurch die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Koordination und die Balance verbessern. So kann vor allem die Sturzhäufigkeit im Alter reduziert werden. Zusätzlich wird der Geist durch das Tanzen fit gehalten. Schon kurze Trainingseinheiten wirken sich positiv auf das Denkvermögen, die Lernfähigkeit und die Aufmerksamkeit aus.
- 3** Tanzen hat viele Vorteile. So vereint der Tanzsport körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler sowie musikalischer Interaktion und kognitiven Herausforderungen. Besonders das freudige Zusammenkommen, der gemeinsame Spaß an der Aktivität und der rege Austausch mit anderen macht das Tanzen zu einem einzigartigen Erlebnis. Zusammen werden Erfolge erzielt und Erfahrungen gesammelt. Dass für ältere Menschen das Tanzen sehr gesund ist, haben bereits zwei wissenschaftliche Studien bewiesen. Demnach verringert sich durch den Tanzsport auch die Gefahr an Demenz zu erkranken um 76 Prozent.

**Schwingen Sie das Tanzbein in ein aktiveres Leben!
Viel Erfolg, Karl Hömstreit, Vorsitzender Seniorentanz NÖ**

Tanzen – Bewegung für Körper, Geist und Seele!

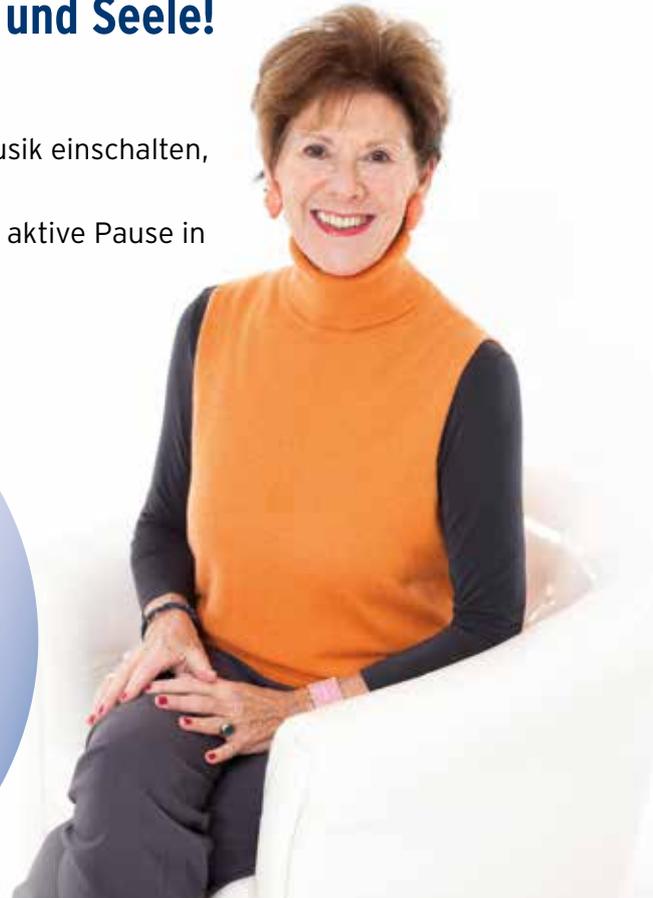
ORF aufdrehen oder eine CD mit beschwingter Musik einschalten, bei der Sie im Takt mitzählen können!

Tanzen Sie vor dem Frühstück, Mittagessen oder als aktive Pause in den Nachmittag.

Jede Sequenz der Schrittfolgen, ob sitzend oder stehend, kann auch mehrmals hintereinander getanzt werden.

Die Intensität der Schritte ist so zu wählen, dass keine Schmerzen auftreten.

Bei Hüftproblemen empfiehlt es sich, die gekreuzten Schritte durch „heranstellen“, ohne hinterkreuzen, zu ersetzen.



Auf dem Sessel sitzend



Durch den bewusst aufgesetzten Schritt wird das Bindegewebe gestärkt und die Beweglichkeit des Fußgelenkes trainiert. Außerdem wird die Rechts-Links-Koordination geschult.

- 1 Mit dem rechten Fuß einen Schritt am Platz machen - von den Zehen zur Ferse abrollen.
- 2 Der linke Fuß schwingt leicht vor dem rechten,
- 3 den linken Fuß neben dem rechten aufsetzen - wieder von den Zehen bis zur Ferse abrollen
- 4 und der rechte Fuß schwingt leicht vor dem linken.





Durch das bewusste Spreizen und Ballen der Finger wird die Durchblutung bis in die Gehirnregionen sehr gut angeregt! Diese Übungen helfen auch, die Fingergelenke wieder in Schwung zu bringen und zusätzlich Hand- sowie Unterarmmuskulatur zu kräftigen.

- 1 Rechte Hand nach vorne strecken, Finger dabei spreizen,
- 2 rechte Hand wieder zurücknehmen und zur Faust ballen,
- 3 linke Hand nach vorne strecken, Finger dabei spreizen,
- 4 linke Hand wieder zurücknehmen und zur Faust ballen.





- 1** Beginne mit deiner rechten, nach vorne gestreckten Hand und denke sie dir als Mittelpunkt einer liegenden Acht. Zeichne nun mit deiner Hand vom Mittelpunkt aus, nach rechts oben beginnend, eine halbe Acht zurück zum Mittelpunkt und folge mit den Augen der Bewegung deiner Hand.
- 2** Führe nun die Hand weiter, den Mittelpunkt kreuzend, nach links und zeichne die Acht fertig.
- 3** Du wiederholst dies während der Zählzeit 3 und 4.
- 4** Das Gleiche machst du im Anschluss daran mit der linken Hand, spiegelverkehrt.

Das linke Blickfeld wird von der rechten Hirnhälfte und das rechte Blickfeld von der linken Hirnhälfte gesteuert. Die liegende Acht befähigt uns, die Verbindung der beiden Hirnhälften zu aktivieren, bringt das Gleichgewicht sowie die Koordination in Einklang und verbessert die Konzentration, die Augenbeweglichkeit und das periphere Sehen. Augenkreisen auch ohne zusätzliche Bewegung lockert die Augenbeweglichkeit ebenfalls.



DIE TÄGLICHEN 10: AUF DEM SESSEL SITZEND



Die Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich wird durchblutet und beugt Bewegungseinschränkungen vor.

- 1 Rechte Hand senkrecht nach oben strecken,
- 2 rechte Hand wieder absenken,
- 3 linke Hand senkrecht nach oben strecken,
- 4 linke Hand wieder absenken.

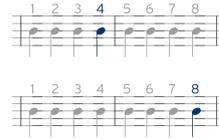


Tanzschritte wo immer sie gerade beschwingte Musik hören



Der Kreislauf wird angeregt und die Gangsicherheit wird durch das Rückwärtsgehen verbessert.

- 1 2 3** Der rechte Fuß beginnt. Drei Schritte vorwärts gehen,
- 4** linker Fußballen wird ohne Gewicht neben den rechten Fuß gestellt.
- 5 6 7** Der linke Fuß beginnt. Drei Schritte rückwärtsgehen,
- 8** rechter Fußballen wird ohne Gewicht neben den linken Fuß gestellt.





Hinterkreuzen
und Schwingen fördert
die Geschicklichkeit
sowie das Gleichgewicht
und aktiviert beide
Hirnhälften.



- 1 Rechter Fuß macht einen Schritt seitwärts nach rechts,
- 2 linker Fuß kreuzt hinter dem rechten,
- 3 rechter Fuß wieder einen Schritt zur Seite,
- 4 linker Fuß schwingt über den rechten.
- 5-8 Diese Sequenz wird gegengleich getanzt (linker Fuß beginnt).





TANZSCHRIIT
7
DIE TÄGLICHEN 10



- 1 Rechter Fuß macht einen Schritt seitwärts nach rechts,
 - 2 linker Fuß pendelt ohne Gewicht zum rechten heran,
 - 3 linker Fuß macht einen Schritt seitwärts nach links,
 - 4 rechter Fuß pendelt ohne Gewicht zum linken heran.
- 5-8 Diese Sequenz wird noch einmal getanzt (rechter Fuß beginnt).



Das Stehen auf einem Bein beugt Stürzen vor. Zusätzlich wird das Gleichgewicht gefordert.





- 1 Der linke Fuß macht einen betonten Schritt am Platz,
- 2 wir klatschen in beide Hände,
- 3 wir schnippen mit Daumen und Mittelfinger,
- 4 Pause.
- 5-8 Diese Sequenz wird gegengleich getanzt (rechter Fuß beginnt).





Durch den bewusst aufgesetzten Schritt wird das Bindegewebe gestärkt und die Beweglichkeit des Fußgelenkes trainiert. Zeitgleich wird auf die Rhythmen der Musik eingegangen.

TANZSCHRIIT
9
DIE TÄGLICHEN 10

- 1 Der rechte Fuß kreuzt über den linken mit Gewichtsverlagerung,
- 2 das Gewicht kommt wieder auf den linken Fuß zurück,
- 3 der rechte Fuß macht einen Schritt seitwärts nach rechts,
- 4 der linker Fuß wird mit Gewicht dazugestellt.



Gekreuzte Schritte regen beide Hirnhälften an und fördern die Koordination.







- 1 Der rechte Fuß kreuzt über den linken mit Gewichtsverlagerung,
- 2 das Gewicht kommt wieder auf den linken Fuß zurück,
- 3 der rechte Fuß macht einen Schritt nach rechts mit einer viertel Drehung nach rechts,
- 4 der linker Fuß wird mit Gewicht dazugestellt.
In diese Blickrichtung beginnt der Tanz von vorn!





Gekreuzte Schritte regen beide Hirnhälften an und fördern die Koordination. Die Drehung wirkt sich positiv auf die räumliche Orientierung aus.

SPORT.LAND. N

LeBe

Lebensqualität erhalten - Bewegung erfahren.

Der sportliche (Wieder-)Einstieg für Senioren.

**Die jährliche Aktion
voll Spaß, Gesellschaft
und Bewegung für Frauen
über 55 Jahre und Männer
über 60 Jahre!**

Infos unter: ORF-Teletext S. 660
www.sportlandnoe.at
oder bei ihrem
LeBe-Sportverein





Die ersten Teile der
„Täglichen 10“ und die Jubiläums-
ausgabe „Die jährlichen 12“
erhalten Sie bei
SPORT.LAND.Niederösterreich
info@sportlandnoe.at
(Solange der Vorrat reicht!)
oder online zum Download
auf unserer Homepage
www.sportlandnoe.at



SPORT.LAND. 

bewegt. begeistert. gewinnt.

Schritt für Schritt!

Sport bedeutet aktiv zu sein, Spaß zu haben und Freiheit zu spüren! Unsere Tanzübungen sollen speziell dazu beitragen, dass man sich in jeder Situation, egal wo und egal wann, egal ob im Stehen oder im Sitzen, bewegen kann. Jeder noch so kleine Schritt hilft speziell älteren und hochbetagten Menschen dabei, Lebenssituationen besser zu meistern sowie fit und gesund zu bleiben.

Das Ziel der LeBe Aktion ist es, Sport in den Alltag zu integrieren und so die Beweglichkeit, aber auch das Wohlbefinden zu verbessern um aktiv am Leben teilnehmen zu können.

Tipps



„Wir bewegen Menschen“ – mit 140 verschiedenen Sportarten in rund 1000 SPORTUNION Vereinen haben Sie in Niederösterreich die Möglichkeit Freude an der Bewegung unmittelbar in Ihrer Nähe zu erleben.



Sport ist ein unverzichtbarer Baustein unserer Gesellschaft! Bewegung, Spaß, körperliches und geistiges Wohlbefinden – all das wird im Sport vereint und trägt zu einem gesunden und aktiven Leben bei.



Unter unserem Motto „Sport für alle – jedem sein Sport“ wollen wir den Sport weiterentwickeln und eine Vielfalt an Bewegungsangeboten unterstützen. Jeder soll die richtige Sportart für sich finden!



Wasser – zum Wohlfühlen & Gesundbleiben
Heilkräuter – natürlich und wirksam
Ernährung – vollwertig frisch genießen
Lebensordnung – die innere Balance finden
Bewegung – regelmäßig mit Freude trainieren und
da bietet LeBe viele Anregungen und Möglichkeiten um fit und gesund zu bleiben.

LeBe Aktionstag in der LOISIUM WeinErlebnisWelt & Vinothek Langenlois am 29. Juni 2018

- Kostenloser Eintritt im ganzen Besucherzentrum inkl. Vinothek, Sektothek und Shop der LOISIUM WeinErlebnisWelt & Vinothek Langenlois
- Ermäßigung der Weinführung (mit Audioguide oder Führung) um € 9,50 statt € 13,50
- LeBe Aktivprogramm mit Ingrid Turkovic-Wendl
- LeBe Rahmenprogramm

Gutschein

Bitte schneiden Sie diese Seite an der Markierung aus.

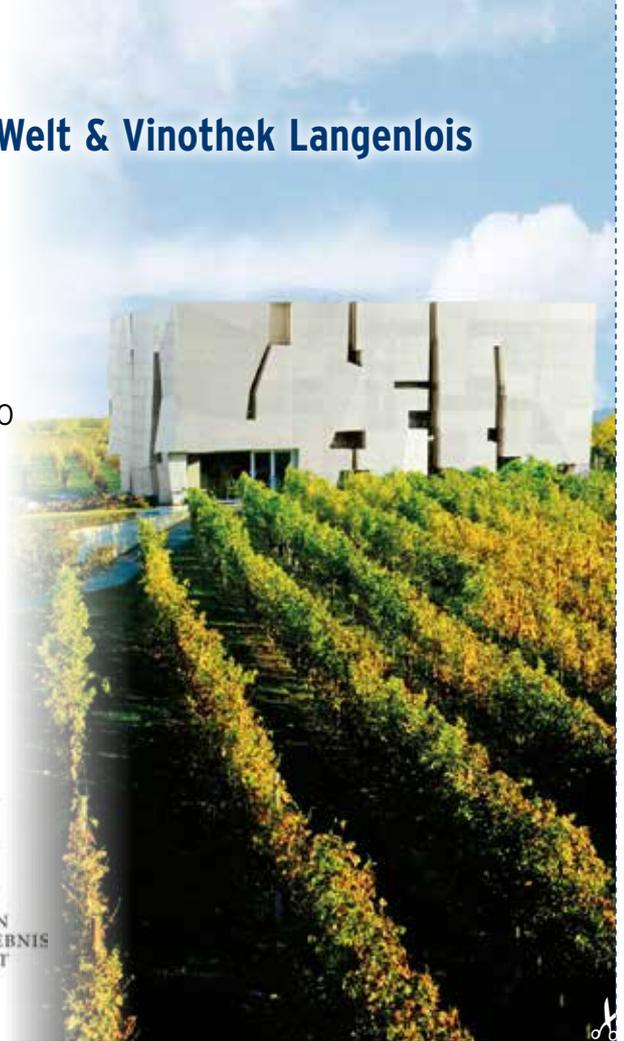
Gilt als Gutschein für eine Person in die LOISIUM WeinErlebnisWelt & Vinothek Langenlois am 29. Juni 2018.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 15. Juni 2018: info@sportlandnoe.at oder 02742/9000 19870

Das Programm erhalten Sie nach Anmeldung.

Weitere Informationen zur LOISIUM WeinErlebnisWelt & Vinothek Langenlois finden Sie online auf www.loisium-weinwelt.at/home/

**LOI
SIU
M** WEIN
ERLEBNIS
WELT
VINO
THEK



Sport & Bewegung in Niederösterreich

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter:



Allgemeiner Sportverband Österreichs, Landesverband NÖ (ASVÖ)

✉ Laubeplatz 8–10/2/2+3, 1100 Wien
☎ 01/604 17 60  www.asvoe-noe.at

ASKÖ – Landesverband Niederösterreich

✉ Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
☎ 02253/618 77  www.askoenoe.at



Initiative »Tut gut!«

✉ Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten
☎ »tut gut!«-Hotline: 02742/226 55  www.noetutgut.at

SPORTUNION Niederösterreich

✉ Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten
☎ 02742/205  noe.sportunion.at



Landesverband Kneipp Niederösterreich

✉ Otto Hahn-Siedlung 135/6/3, 3435 Erpersdorf
☎ 0664/124 17 11  www.kneippbund-noe.at

SPORT.LAND. **N**

www.sportlandnoe.at

