

SPORT.LAND. 

**LeBe** Aktionstag



# Programm

29. Juni 2018

In der LOISIUM WeinWelt & Vinothek in Langenlois

Mit freundlicher Unterstützung von



# LeBe AKTIONSTAG



Eine weitgehend gute Gesundheit ermöglicht uns bis ins hohe Alter ein selbständiges Leben mit Spaß, Genuss und Wohlbefinden. Bewegung und Sport gehören einfach dazu um die Gesundheit zu erhalten, denn unser Körper ist für Bewegung gemacht! Egal wie jung oder alt Sie sind: Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung. Dabei ist es nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!

Schon Alltagsbewegung bringt Schwung in die müden Knochen: Radfahren, Stiegen steigen, regelmäßige Spaziergänge. Trainieren Sie aber auch gezielt Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit und Balance! Übungen dazu finden Sie in den Ausgaben „Die täglichen 10“ mit Ingrid Wendl.

„Bewegung ist der Motor unseres Lebens.  
Gönnen Sie sich täglich Ihre aktiven Auszeiten aus dem Alltag – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.“

Sportlandesrätin Petra Bohuslav



## Erleben Sie 900 Jahre Weinmachergeschichte in Niederösterreich!

LOISIUM WeinWelt & Vinothek

**10:00-13:00 Uhr** **Rundgang mit Audioguide** zu jeder halben und vollen Stunde möglich (€ 9,50 statt € 13,50)

**10:30 Uhr** **1. Rundgang** mit persönlicher Führung\* (€ 9,50 statt € 12,-)

**12:30 Uhr** **2. Rundgang** mit persönlicher Führung\* (€ 9,50 statt € 12,-)

\* inkl. 1 gratis Weinprobe (1/16 l)

**Bei Schlechtwetter** steht uns leider zur Mittagszeit nur eine begrenzte Anzahl von Sitzplätzen zur Verfügung.

Wir würden Sie bitten auf Restaurants bzw. Gasthäuser in der Stadt auszuweichen.

**Café und Wein:** Kornplatz 5, **Langenloiser Hof:** Kornplatz 2, **Fiaaker Wirt:** Holzplatz 7

Diese sind nur 5-10 Gehminuten vom LOISIUM entfernt

Bei Schönwetter stehen ausreichend Sitzplätze im Freien zur Verfügung.

Mehr Informationen auf [www.loisium-weinwelt.at](http://www.loisium-weinwelt.at)



# EINLASS MIT DEM COUPON

gültig für eine Person (Einlass ab 9:30 Uhr)

## 10:00–13:45 Uhr Stationenbetrieb:

**Tut Gut: Wie fit bin ich?** Testen Sie sich bei den »Tut gut!« Fitnessstationen.

**Küchenexperimente** Informationen zum Thema gesunde & ausgewogene Ernährung von der Initiative »Tut gut!«

**Tanzen ab der Lebensmitte:** Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Freude haben in jedem Alter positive Wirkungen auf den Körper. Dass Tanzen im Alter besonders viele Vorteile bringt, zeigt uns der STÖ - Seniorentanz Österreich unter der Leitung von Herrn Karl Hömstreit.

**Fit mit Smoveys:** Übungen mit den bekannten grünen Ringen, die „Smoveys“, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und steigern die Balance. Angeboten vom LeBe-Team aus Langenlebarn „Vitaloptimal“: Susanne und Bernhard Mayer.

**Hula Hoop für Senioren:** Mit Hula Hoop wird spielerisch der gesamte Körper trainiert. Mit einem Kalorienverbrauch von ca. 600 bis 800 kcal pro Stunde ist der Energiebedarf genauso hoch wie z.B. beim Laufen oder bei Step Aerobic. (Angebot vom Seniorenbund, NÖ Senioren. Durchgeführt wird das Training von der Hoop Manufaktur aus Wien)

**Training für geistige und körperliche Fitness:** Gehirntraining hält die grauen Zellen auf Trab. Matthias Poller von der Sportunion Niederösterreich zeigt uns spezielle Übungen bei denen wir unsere Gedächtniskraft und Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches steigern können.

**Entspannungstraining:** Die Fähigkeit – Abschalten zu können und sich zu erholen – ist neben einem stressigen Alltag wichtig um Balance zwischen An- und Entspannung zu finden. In dieser Einheit zeigt uns Katharina Frisch vom ASVÖ Niederösterreich, wie wir unseren Körper wahrnehmen und zur Ruhe kommen können, damit wir frisch und entspannt in den Tag starten.

## LeBe-Festakt auf der Bühne

**14:00 Uhr Eröffnung  
Aktiv- und Showprogramm**

**15:15 Uhr Gewinnspielverlosung** und Ende des Festaktes

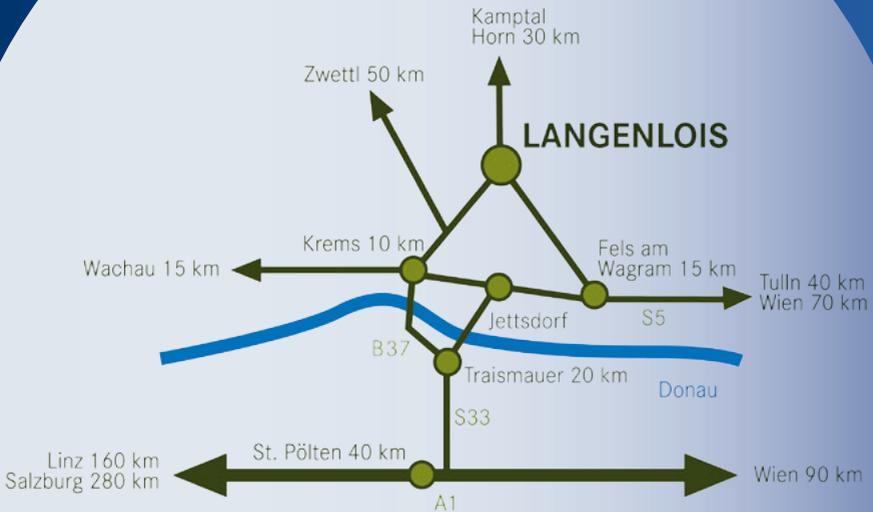
Moderation: Inge Winder (ORF NÖ), Ingrid Wendl (LeBe-Aktionspatin)



Mit der  
LeBe Aktionspatin  
und zweimaligen  
Eiskunstlauf  
Europameisterin  
Ingrid Wendl

SPORT.LAND. **N**

# LEBE Aktionstag



[www.sportlandnoe.at](http://www.sportlandnoe.at)