



Gemeinsam zu gesundem Lebensstil

Vorsorge aktiv | Mit der Hilfe von Experten zu mehr und besserer Gesundheit.

SPILLERN | Im Rahmen der Gesunden Gemeinde Spillern wurde nun eine eigene Gruppe „Vorsorge aktiv“ gegründet. Die Teilnehmer werden neun Monate lang zweimal wöchentlich gemeinsame Programmpunkte absolvieren. Zum einen gibt es ein Bewegungsprogramm, aber auch gesunde Ernährung und mentale Betreuung werden bei den Treffen angesprochen. Das Motto lautet: Nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben geben! Die Expertinnen geben den Teilnehmern viele Tipps und Motivation, um auf einen gesünderen Lebensstil umzusteigen. Gemeinsames Kochen, Einkaufen, aber auch Stressmanagement werden hierbei trainiert.

Helga Sablik, Klaus Haneder, Karin Liedtke, Emanuela Montsch, Andrea Pflügler, Franz und Theresia Resch, Siegfried und Margit Steindl, Karl Koubovec und Gabriele Kovarik nehmen an der Vorsorge-aktiv-Gruppe in Spillern teil. Betreut werden die Teilnehmer durch Ernährungswissenschaftlerin Christina Trappmaier-Hauer, Ernährungswissenschaftlerin und TCM-Beraterin Andrea Seisl sowie Psychologin Luzia Lagler. Susanna Cunat (nicht am Bild) leitet die Bewegungsgruppen.

Fotos: Melanie Kaller