



Kärntner Seniorenbund Ortsgruppe
Pörschach am Wörthersee
Obfrau Heidi Wienerroither, Annastr. 6, 9210 Pörschach
Tel. Nr.: 0664 111 30 11 - wienerroither.h@aon.at
ZVR-Zahl: 763866561



„Fit im Alter“ ein wünschenswertes Ziel

Trotz des schlechten Wetters fanden sich am 10.9.2025 ca. 25 Seniorinnen und Senioren im Strandleben zum Vereinsnachmittag ein. Ein besonderes Thema wurde von Frau Liselotte Morton behandelt: „Fit im Alter“. Das wünschen wir uns Alle. Jedoch bewahrheitet sich der Spruch „ohne Fleiß kein Preis“. Frau Morton veranschaulichte die Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Kommunikation. Anhand kleinerer Übungen wurde auch die eigene Fitness getestet. Spielerisch wurden kleine Gedächtnisübungen gemacht und einige von uns stellten fest, dass bis 3 zählen gar nicht so leicht ist. Bei Kaffee und Kuchen bzw anderen Getränken verging der Nachmittag viel zu schnell.

Heidi verwies auf die kommenden Termine und erinnerte an die rechtzeitige Anmeldung.

Maria Bellina
Obfrau-Stv.



österreichische
LOTTERIEN | DER PARTNER DER
SENIORENHILFE



**Raiffeisen
Landesbank
Kärnten**