

Gesundheit bei der Lebenshilfe

Zum Thema **Gesundheit, Wohlfühlen und Fitness** schreibt die Grazetta am 08.01.2013:

GRAZETTA | GESUNDHEIT

JÄNNER 2013 | S. 55

lebenshilfe
Leoben

ALLES RUND UMS WOHLERGEHEN



VERNISSAGE

Finanzstadtrat Harald Tischhardt, Montanrektor Wilfried Eichseder, Regionaldirektor Steiermärkische Sparkasse Franz Oberhuber und GF Lebenshilfe Leoben Ferenc Ullmann (v. l.)



LEBENSHILFE LEOBEN NEU

Bezirkshauptmann Walter Kreuzwiesner, LAbg. Anton Lang, Bürgermeister Matthias Konrad und GF Lebenshilfe Leoben Ferenc Ullmann (v. l.)

Das Thema Gesundheit und Gesunderhaltung wird bei der Lebenshilfe Leoben großgeschrieben – dies betrifft nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Für das körperliche Wohlergehen der Klienten stehen wöchentliche Lauf-, Leichtathletik- und Walkingeinheiten mit erfahrenen Trainern auf dem Programm. Neben dem Laufen üben die Sportler sehr intensiv das Werfen und Springen. Diese ausgeprägten Trainingsmaßnahmen führten dazu, dass die Klienten der Lebenshilfe im Jahr 2006 und 2010 an den österreichischen Special Olympics sowie im Jahr 2008 an den Alpe-Adria-Sommerspielen teilnahmen. Gerade die sportliche Betätigung wirkt sich auch sehr förderlich auf das soziale Miteinander und die geistige Fitness der Klienten aus. Man spürt förmlich die Freude und Lebenslust, die dabei empfunden werden. Um die Entspannung zu fördern und auch den Stress vom täglichen Arbeitsalltag abzubauen und somit in emotionale Balance zu kommen, steht wöchentlich ein Tag ganz im Fokus der Klangschalentherapie. Diese Massagetechnik hilft, einen Zustand tiefster Entspannung zu erreichen und somit das Wohlbefinden von Körper und Seele in Einklang zu bringen. Ebenfalls angeregt werden die geschärfte Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Kreativität und Schaffenskraft der Teilnehmer.

www.lebenshilfe-leoben.at

THEATERAUFFÜHRUNG

Am 21. Dezember findet um 19.00 Uhr im „Café Mitt' n drin“ eine Theateraufführung von Wolfgang Dobrowsky & Dorothee Steinbauer nach Ludwig Thoma's „Heilige Nacht“, mit musikalischer Umrahmung, statt. Genießen Sie gemeinsam mit der Lebenshilfe Leoben einen vorweihnächtlichen Abend.