



**GIM** generations in motion



**BEWEGUNG GEMEINSAM ERLEBEN**

**GIM**

# generations in motion

**Ein Projekt der SPORTUNION und des  
Kärntner Gesundheitsfonds**

*Bewegungsangebote für Großeltern und ihre Enkelkinder*

[www.sportunion.at/ktn](http://www.sportunion.at/ktn)

**SPORT  
UNION**

# Projektziel

## generations in motion

Das neue Präventivprojekt der SPORTUNION dient dazu, Generationen gemeinsam zu mehr Bewegung zu motivieren. Im Fokus stehen dabei Großeltern und ihre Enkelkinder. Einerseits möchte man ihnen durch Spaß an der Bewegung einen gesunden Lebensstil vermitteln, andererseits soll das Projekt die ältere Generation dazu auffordern Sport bis ins hohe Alter zu treiben.

## Positive Auswirkungen

In diesem Projekt werden gleich mehrere Gesundheitsziele angesprochen. An erster Stelle steht die gesunde und sichere Bewegung im Alltag. Ebenso macht die psychosoziale Komponente einen wesentlichen Teil des Projektes aus, sowie das gesunde Aufwachsen der Kinder und Jugend.

### Alle positiven Effekte im Überblick

- Bedürfnisse nach Bewegung von Jung und Alt decken
- Gesteigerte Lebensqualität
- Intensivierung der Großeltern-Enkel-Beziehung
- Schließen neuer Bekanntschaften



## Bewegungsangebot im Überblick

### Indoor

- OmKiTu (Oma/Opa-Kind-Turnen)
- Schwimmkurs/Aquagymnastik
- Onlinekurse

### Outdoor

- Ganzkörper- & Koordinationstraining
- Themenwanderung/Nordic Walking
- Wandern und Radfahren
- Indica und Minigolf

Weitere Informationen unter

■ [www.sportunion.at/ktn/projekte](http://www.sportunion.at/ktn/projekte)

### SPORTUNION Kärnten

MAG. SANDRA LEITNER

Projektkoordinatorin

Wilsonstr. 25, 9020 Klagenfurt

Mobil: +43 676/84 55 58 850

E-Mail: [sandra.leitner@sportunion-kaernten.at](mailto:sandra.leitner@sportunion-kaernten.at)

■ [www.sportunion.at/ktn](http://www.sportunion.at/ktn)