

## Presseinformation

26. März 2024

### **„Die täglichen 10“- Broschüre: Neue Ausgabe ab sofort erhältlich**

**LH-Stv. Landbauer: „Wir unterstützen unsere Senioren ganz gezielt dabei, etwas für die Gesundheit zu tun“**

Ab sofort ist die neue Ausgabe der „Die täglichen 10“-Broschüre für Senioren erhältlich. Unter dem Titel „Gesunde Mitte“ präsentiert die ehemalige Eiskunstlauf-Europameisterin Ingrid Turkovic-Wendl gemeinsam mit der einstigen Eisschnelllauf-Olympiasiegerin Emese Hunyady wieder zehn Übungen, die ganz leicht und zu jeder Zeit nachgemacht werden können. Diesmal liegt der Fokus auf der Stärkung der Muskulatur rund um den Bauch, das Becken sowie den unteren Rücken. Zudem sollen die Übungen für eine gesunde und stabile Körpermitte die Balance verbessern.

„Mit unserer Broschüre ‚Die täglichen 10‘ unterstützen wir unsere Senioren ganz gezielt dabei, etwas für die Gesundheit zu tun! Einige regelmäßige und einfache Bewegungseinheiten reichen aus, um das Wohlbefinden zu steigern und fit zu sein. Als begeisterte Vorturnerinnen sind diesmal gleich zwei niederösterreichische Sportlegenden im Einsatz. Ingrid Turkovic-Wendl und Emese Hunyady sind wahre Sportikonen, die in eindrucksvoller Manier beweisen, wie einfach es ist, dem aktiven Sport ein Leben lang treu zu bleiben. Sie sind der beste Beweis dafür, dass es sich lohnt, regelmäßig aktiv zu sein und seine Fitness zu verbessern“, freut sich der für Sport zuständige LH-Stellvertreter Udo Landbauer über die neue „Die täglichen 10“-Ausgabe.

Die neue Broschüre wird auch dieses Mal wieder kostenlos von SPORTLAND Niederösterreich zur Verfügung gestellt. Die telefonische Bestellung ist jeden Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr unter 0676 812 19871 möglich. Zudem kann die Broschüre jederzeit im Webshop unter [www.shop.sportlandnoe.at/T10](http://www.shop.sportlandnoe.at/T10) sowie per Mail unter [info@sportlandnoe.at](mailto:info@sportlandnoe.at) bestellt werden. Die aktuelle sowie alle bisherigen Broschüren stehen außerdem unter [www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10](http://www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10) als Download zur Verfügung.

Von Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen über Tanzschritte, welche die Balance verbessern, bis hin zu Partner-Workouts – „Die täglichen 10“ zeigen, wie vielfältig ein Fitnesstraining sein kann.



## Presseinformation

Weitere Informationen bei Patrick Pfaller, Leitung Presse & Kommunikation,  
SPORTLAND Niederösterreich, Tel.: +43 2742 9000 19876 / +43 676 812 19876,  
[patrick.pfaller@noe.co.at](mailto:patrick.pfaller@noe.co.at)