

PRESSEINFORMATION

Graz, am 09.09.2019

Bewegung bewirkt – 5. pro move Bewegungscup

Von 4. bis 6. September motivierte das Team von pro move durch den Bewegungscup zu mehr Aktivität.

Der jährlich stattfindende Bewegungscup, organisiert und veranstaltet von pro move, ein Projekt und Bewegungsangebot von pro mente steiermark, ging heuer bereits in die fünfte Runde. So trafen sich sportinteressierte TeilnehmerInnen aus allen Bereichen des psychosozialen Dienstes an drei Tagen zu unterschiedlichen Aktivitäten, um gemeinsam Bewegung zu machen und damit einen wichtigen Beitrag für die psychische und seelische Gesundheit zu leisten.

Gestartet wurde der 5. Bewegungscup mit einer Erlebniswanderung am Mittwoch, 4. September, auf dem Gelände Rosenhain. Beim schönen Spätsommerwetter genossen die Teilnehmenden die Natur und erprobten spielerisch an verschiedenen Stationen ihre Geschicklichkeit.

Am darauffolgenden Tag kämpften mehrere Teams beim Fußballturnier um den Sieg, wobei Spannung und Spaß im Fokus des Veranstaltungstages standen.

Mit dem „Ausklang“ am Freitag, 6. September, regenerierten die SportfreundInnen ihren Körper und trafen sich beim Qigong im Stadtpark auf der Passamtswiese, um gemeinsam für einen gelungenen „Ausklang“ zu sorgen. Im Anschluss wurden die TeilnehmerInnen durch Graz geführt und erkundeten die Sehenswürdigkeiten der steiermärkischen Hauptstadt.

Schon jetzt freut sich das Team von pro move auf den nächsten Bewegungscup und darauf, auch dann zusammen mit zahlreichen Sportbegeisterten aktiv zu sein, denn gemäß Schritt Nummer 6 der zehn Schritte für die psychische Gesundheit ist es von großer Wichtigkeit, sportliche Tätigkeiten in den Alltag einfließen zu lassen.

ÜBER PRO MENTE STEIERMARK

pro mente steiermark ist ein umfassender Anbieter von sozialpsychiatrischen Dienstleistungen in der Steiermark. An Standorten im ganzen Bundesland hilft das engagierte Team jährlich rund 4.000 Menschen dabei, ihr Leben mit psychischen Problemen zu meistern. Insgesamt 90 Projekte und Betriebe bieten Hilfestellung in den Bereichen berufliche Rehabilitation und (Re)Integration, tagesstrukturierende und stundenweise Beschäftigung, betreutes Wohnen, mobile sozialpsychiatrische Betreuung, Beratung bei Burnout, Depression, Gesundheit am Arbeitsplatz, Diagnostik, Präventionsarbeit, Hilfe zur Selbsthilfe sowie Sport und Bewegung.

pro mente steiermark GmbH

Eisteichgasse 17, 8042 Graz

T: +43 5 0441 - 0, Fax: +43 5 0441 - 216

E: zentrale@promentesteiermark.at

W: www.promentesteiermark.at

PRESSEKONTAKT UND ANFRAGEN

pro mente steiermark GmbH

Stefanie Veith, BA MA

Public Relations & Marketing

Eisteichgasse 17, 8042 Graz

T: +43 5 0441 - 219

E: stefanie.veith@promentesteiermark.at



Bildhinweis: Geschicklichkeitsspiele bei der Erlebniswanderung; credits: pro mente steiermark



Bildhinweis: Fußballturnier; credits: pro mente steiermark



Bildhinweis: Qigong im Stadtpark Graz; credits: pro mente steiermark