



## Tipps & Tricks für alle Generationen Gemeinsam durch die Corona-Zeit 17

### Ein ruhiges Osterfest!

2. 4. 2021

Was uns Menschen auszeichnet, ist eine relativ gute Anpassungsfähigkeit an neue Situationen. Was mussten unsere Vorfahren alles ertragen, damit wir heute im Wohlstand leben können! Und Hand aufs Herz: Wie gut sind wir, ob jung oder alt, heutzutage imstande, Entbehrungen auszuhalten?

Die wirtschaftlichen Folgen, die Einschränkung unserer persönlichen Freiheit und unserer Freizeitmöglichkeiten sorgen bei vielen von uns für Verstimmung. Und es gibt auch genug Gründe, sich über das Krisenmanagement der Politik zu ärgern. Aber es hilft nichts: Wir müssen da durch – so wie alle Menschen weltweit. Das gelingt besser mit guter Laune. Daher:

Lassen wir zu, dass der beginnende **Frühling** uns trotz Krise **positiv** stimmt! Nehmen wir die Situation so, wie sie ist: Genießen wir ein **ruhiges Osterfest** im ganz kleinen Familienkreis und damit vielleicht sogar bewusster. Die Hoffnung auf ein baldiges Ende des vierten Lockdowns lebt. *Frohe Ostern!*

### Tipp: Schnapp dir deine Walking-Stöcke....

... und genieße die Natur in vollen Zügen! Walken ist eine Sportart für fast alle Generationen und bietet **Abwechslung** zum Spaziergehen oder Radfahren. Vorteil ist, dass auch die Arme trainiert werden. Und gleichzeitig erlaubt das Tempo beim sportlichen Gehen, der **Natur** beim Sprießen zuzusehen. Die nun wärmere Jahreszeit erlaubt auch mehr Freizeitmöglichkeiten daheim, vor allem für Menschen mit Balkon oder Garten. Viel Freude mit der Bewegung in unserer wunderschönen Natur und beim Garteln!

*Bleiben Sie gesund!*

Liebe Grüße, **Isabella Zins**  
& das Team von **proLAA**

(von links nach rechts: GR Bernold, GR Hoschek, GR Stenitzer, StR Markl, StR Zins, GR Schmidt, GR Sumhammer, GR Haas)

[www.proLAA.at](http://www.proLAA.at) [buero@proLAA.at](mailto:buero@proLAA.at)

### proLAA-Spruch der Woche:

*„Das Alte stürzt,  
es ändert sich die Zeit,  
und neues Leben blüht  
aus den Ruinen.“*

(Friedrich Schiller)

