Presseinformation

27. September 2012

Veranstaltungsreihe zum Thema „Frauen und Gesundheit" gestartet

Schwarz: Prävention durch Bewegung und Sport

Die neue Veranstaltungsreihe des Frauenreferates beim Amt der NÖ Landesregierung zum Thema „Frauen und Gesundheit" wurde gestern, Mittwoch, 26. September, in der Sportwelt St. Pölten mit einem besonders umfangreichen Programm gestartet.

„Gesundheitsveranstaltungen wie diese sollen motivieren, sich bewusst zu bewegen, für sich selbst etwas Gutes zu tun und vorzubeugen, um lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können," so Landesrätin Mag. Barbara Schwarz. „Menschen werden immer älter und wollen diesen Lebensabschnitt möglichst gesund und fit genießen können. Die Lebenserwartung steigt und liegt bei Frauen mittlerweile bei 81,5 Jahren und bei Männern bei 75,5 Jahren", führte die Landesrätin weiter aus.

„Mit dieser Veranstaltung sollen besonders Frauen motiviert werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um Kraft für die Anforderungen des Alltags zu schöpfen", betonte Schwarz. Bewegung könne hier einen Ausgleich schaffen und Krankheiten vorbeugen. Es sei medizinisch erwiesen, dass regelmäßige körperliche Aktivität vielen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems vorbeugt, meinte die Landesrätin abschließend.

Mag. Edith Bierbaumer, Trainerin und Bewegungsexpertin, lieferte bei der Veranstaltung neue und spannende Einblicke, wie wichtig ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung aber auch mentale Fitness für ein ausgeglichenes Leben sind. Einfache Fitnessübungen, welche die Besucherinnen gleich vor Ort ausprobieren konnten und die man zu Hause ganz leicht nachmachen kann, sollen auch für nachhaltige Bewegung inspirieren.

Mit der Veranstaltung „Gesund und fit im besten Alter" wurde der Start für eine Veranstaltungsreihe gelegt, die im November in Gars am Kamp im Hotel La Pura über die Bühne geht und sich dort dem Thema „GenderMedizin" widmet. Zusätzlich erhalten Gemeinden, die Frauengesundheitsveranstaltungen durchführen, eine finanzielle Unterstützung vom Land Niederösterreich.

Nähere Informationen: Amt der NÖ Landesregierung, Frauen- und Seniorenreferat, Abteilung F3, Telefon 02742/9005-13309, e-mail post.f3frauenreferat@noel.gv.at, www.noe.gv.at/frauen.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion – Pressedienst
www.noe.gv.at/presse

Mag. Johannes Seiter
Tel: 0 27 42/90 05 - 12 17 4
E-Mail: presse@noel.gv.at