Presseinformation

30. Oktober 2006

Seminar von „Sportland NÖ“ in der Therme Laa an der Thaya

„Begegnung mit Bewegung“ am 4./5. November

Unter dem Motto „Begegnung mit Bewegung“ veranstaltet das „Sportland NÖ“ am Samstag, 4., und Sonntag, 5. November, in der Therme Laa an der Thaya ein zweitägiges Bewegungsseminar. Dabei bieten erfahrene Sportpädagogen den Teilnehmern ein sportives und zugleich entspannendes Programm mit den Schwerpunkten Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik und Schwimmen an. Neben dem richtigen Techniktraining werden auch zielorientierte gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe vermittelt.

Das neue Seminar bietet das ideale Programm für Einsteiger und solche, die ein erholsames, stressfreies Wochenende in einem Gesundheitshotel verbringen wollen. Die Teilnehmer lernen, wie aktive Entspannung mit dem geistigen und körperlichen Leistungszustand zusammenhängt. Außerdem stehen Vorträge über gesunde Ernährung sowie Praxiseinheiten auf dem Programm, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt sind. Zudem gibt es eine Einführung in die Entspannungstechnik, Dehnprogramme, Atemtechnik-Übungen, Tipps zum Stressabbau und einen Fitnesscheck.

Nähere Informationen und Anmeldung: Sportland NÖ, Telefon 02742/226 55-2, www.sportlandnoe.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at