Presseinformation

1. Dezember 2006

Seminar von „Sportland NÖ“ in Langenlois

„Begegnung mit Bewegung“ am 2./3. Dezember

Unter dem Motto „Begegnung mit Bewegung“ veranstaltet das „Sportland NÖ“ morgen, Samstag, 2., und Sonntag, 3. Dezember, im Loisium Hotel in Langenlois 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 ein ideales Programm für Einsteiger und Menschen, 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, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt sind, auf dem Programm. Zudem gibt es eine Einführung in Entspannungstechniken, Dehnprogramme, Atemtechnik-Übungen sowie 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