Presseinformation

28. Dezember 2006

„tut gut“ feiert mit „besser bewegen“-Buch Geburtstag

Sobotka: Mehr Bewegung für mehr Gesundheit

Pünktlich zum dritten Geburtstag von „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ präsentiert die Initiative jetzt das Nachfolgeprodukt des beliebten „besser bewegen“–Ordners. Das neue überarbeitete „besser bewegen“-Buch kann ab sofort an der „tut gut“–Hotline bestellt werden.

„Rund 60 Prozent der Bevölkerung machen zu wenig Bewegung, und das ist auch ein gesundheitlicher Risikofaktor. Das ‚besser bewegen’-Buch mit seinen Bewegungstipps macht selbst dem größten Bewegungsmuffel Lust auf mehr Fitness und trägt damit letztlich auch zu mehr Wohlbefinden bei“, ist Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka überzeugt.

Über 40.000 bewegungsinteressierte Niederösterreicher sind bereits Abonnenten des „besser bewegen“-Ordners. Inzwischen sind dessen Inhalte vollständig und wurden für das neue „besser bewegen“–Buch überarbeitet. Das neue Buch beinhaltet viel Wissenswertes zu den Themen Sport und Bewegung, Informationen zu Trainingslehre und Erste Hilfe sowie einen eigenen Serviceteil. Praktische Tipps und Übungen für einen „bewegten“ Alltag – für die Freizeit ebenso wie für das Büro – werden ergänzt durch genaue Anleitungen und Fotos, die das Fitnessprogramm leicht nachvollziehbar machen.

Für alle NiederösterreicherInnen gibt es das „besser bewegen“–Buch kostenlos bei der tut gut-Hotline unter 02742/226 55.

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