Presseinformation

23. Februar 2006

30.000. „besser bewegen“-Sammelordner überreicht

Wissenswertes zu den Themen Sport und Bewegung

Der „besser bewegen“-Sammelordner der Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ erfreut sich größter Beliebtheit: Mit vielen Tipps zu unterschiedlichen Sportarten, Anregungen für das tägliche Fitnessprogramm oder auch Bewegungsideen fürs Büro unterstützt der „besser bewegen“-Ordner mittlerweile 30.000 Abonnenten bei der Gesundheitsvorsorge. Als 30.000. Abonnentin erhielt kürzlich Sabine Krenn aus St. Pölten den Jubiläumsordner sowie eine 3-Monatskarte für den „Oasis Health und Fitnessclub“ im Tor zum Landhaus von Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka persönlich überreicht.

Der „besser bewegen“-Ordner beinhaltet viel Wissenswertes zu den Themen Sport und Bewegung. Neben Informationen zu Trainingslehre und Erste Hilfe sowie einem eigenen Serviceteil, gibt es zahlreiche praktische Tipps und Übungen für einen „bewegten“ Alltag – für zu Hause ebenso wie für das Büro. Genaue Anleitungen und Fotos machen die Fitnessprogramme leicht nachvollziehbar.

„Durch den technischen Fortschritt sind in vielen Berufen die körperlichen Anforderungen auf ein Minimum gesunken. Auch im Freizeitsport ziehen 60 Prozent der Österreicher die passive Rolle vor. Die Bewegungsarmut ist zwar ein im wahrsten Sinne des Wortes bequemer, dafür ein umso gefährlicherer Risikofaktor. Dafür gibt es nur ein wirksames Gegenmittel: besser bewegen“, ruft Landesrat Sobotka die Bevölkerung zu mehr Bewegung und damit der Verbesserung der körperlichen Fitness auf.

Der „besser bewegen-Ordner“ ist für alle NiederösterreicherInnen kostenlos erhältlich und kann jederzeit bei der „tut gut“-Hotline unter 02742/22 6 55 oder per e-mail an besser-bewegen@tutgut.at bestellt werden.

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