

29. Juli 2003

„Gesund & Fit – Sommer special“

Bewegungsseminar des Gesundheitsforums NÖ in Puchberg

Das Gesundheitsforum NÖ bietet unter dem Titel „Gesund & Fit – Sommer special“ wieder ein dreitägiges Wochenend-Bewegungsseminar an, bei der die gesunde Bewegung erlernt werden kann. Heuer findet das Seminar von Freitag, 22., bis Sonntag, 24. August, im Hotel Schneeberghof in Puchberg statt.

Die beiden erfahrenen Sportpädagogen Dr. Hannes Pratscher und Mag. Richard Hailzl haben ein sportliches und zugleich entspannendes Programm mit den Schwerpunkten Radfahren und Schwimmen zusammengestellt. Schwerpunkt ist neben dem richtigen Techniktraining auch die Vermittlung von zielorientierten gesundheitsfördernden Bewegungsabläufen.

Das „Gesund & Fit“-Seminar ist das ideale Programm für Einsteiger und solche, die ein erholsames, stressfreies Wochenende in einem Gesundheitshotel verbringen wollen. Die Teilnehmer lernen, wie aktive Entspannung auf den geistigen und körperlichen Leistungszustand wirkt. Vorträge über Ernährung und Trainingsgestaltung stehen ebenso am Programm wie Praxiseinheiten, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Teilnehmer erlernen das Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung. Weiters runden Funktionsgymnastik, Stressabbau und ein Ernährungsvortrag das vielfältige Programm ab.

Nähere Informationen: Gesundheitsforum NÖ, Ing. Petra Gajar, Telefon 02742/214 50, www.gesundheitsforum.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