

## **NK** Presseinformation

4. Juli 2002

### **Auf das richtige Training kommt es an „Gesund & Fit-Seminar“ im Helenental**

„Die vielen Projekte des NÖ Gesundheitsforums wie z.B. Bewegte Klasse, Gesunde Gemeinde, Unternehmen Gesundheit etc. tragen zur Gesundheitsvorsorge der NiederösterreicherInnen und damit zum Wohlfühlen bei“, betont Landeshauptmannstellvertreterin Liese Prokop. Ein spezielles Angebot ist nun das „Gesund & Fit-Seminar“ vom 9. bis 11. August im Hotel Krainerhütte im niederösterreichischen Helenental: Gesundes Training im heißen Sommer. Es gibt viele Möglichkeiten, trotz Hitze gesund zu trainieren, ohne dem Körper zuviel zuzumuten. „Ob Schwimmen, Radfahren oder Laufen – die richtige Technik ist für den Hobbysportler wichtig, um davon gesundheitlich zu profitieren. Wir zeigen den Teilnehmern, wie sie fit sein oder werden und sich dabei auch noch wohl fühlen können“, so einer der beiden Seminar-Trainer, Sportpädagoge Dr. Hannes Pratscher. Funktionsgymnastik, Stressabbau und ein Ernährungsvortrag runden das vielfältige Programm dieses Wochenendes ab.

Beim „Gesund & Fit-Seminar“ kann gesunde Bewegung an einem Wochenende leicht erlernt werden. Dieses Seminar ist auch eine der vielen Initiativen im Rahmen der Aktion „Gesundes Leben in NÖ“.

Anmeldung und Information bis 12. Juli beim Gesundheitsforum NÖ, Telefon 02742/ 214 50-20, Petra Gajar, e-mail [p.gajar@gfnoe.at](mailto:p.gajar@gfnoe.at), [www.gesundheitsforum.at](http://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](mailto:presse@noel.gv.at)