

NK Presseinformation

7. Juni 2002

Gesunde Bewegung und Ernährung **Seminar für Übergewichtige**

Da Abnehmen meist nicht leicht ist, bietet das Gesundheitsforum NÖ für Übergewichtige ein GESUND & FIT-Seminar an. Dabei erlernt man an einem Wochenende gesunde Bewegung und Ernährung. Vorträge über Ernährung und Trainingsgestaltung stehen ebenso am Programm wie Praxiseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Teilnehmer lernen auch das Wechselspiel zwischen Bewegung und Entspannung kennen. Eine Ernährungswissenschaftlerin bringt das richtige Essverhalten näher.

Das nächste Seminar findet vom 9. bis 11. August statt. Kosten 200 Euro.

Nähere Informationen: Gesundheitsforum NÖ, Telefon 02742/214 50-14, Doris Zeillinger.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at