

NK Presseinformation

8. Oktober 2001

Es muss nicht gleich gejoggt werden ...

„Gesund & Fit“-Seminar des Gesundheitsforums NÖ

Das Gesundheitsforum NÖ bietet übergewichtigen NiederösterreicherInnen Hilfe zum Start in ein bewegteres Leben und hat das „Gesund & Fit“-Seminar „BMI >25“ ins Leben gerufen. Denn gerade Übergewichtige scheitern oft beim gut gemeinten Rat nach mehr Bewegung, die sich nicht so leicht in die Tat umsetzen lässt. Zu häufige und intensive Bewegungseinheiten, wie zum Beispiel tägliches Joggen, können letztendlich dazu führen, dass das vorgenommene Fitnessprogramm nicht durchgehalten wird oder körperliche Schäden auftreten.

Das nötige Basiswissen über richtige Bewegung, richtige Technik und sinnvolles Maß eines erfolgreichen Bewegungsprogramms wird vom 12. bis 14. Oktober im Schneeberghof in Puchberg am Schneeberg vermittelt. Speziell Übergewichtige erfahren dabei, wie sie durch Bewegung schlanker und vor allem gesünder werden können. Den TeilnehmerInnen wird in Theorie und Praxis nahe gebracht, mit moderatem und richtigem Bewegungstraining den Body-Mass-Index zu verbessern und dadurch Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Nähere Informationen beim Gesundheitsforum NÖ unter der Telefonnummer 01/535 01 11-14, Mag. Doris Zeillinger, bzw. per e-mail unter d.zeillinger@gfnoe.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