Presseinformation

24. Januar 2021

Neue Broschüre „Die täglichen 10“ präsentiert

LR Danninger: „Bleiben Sie mit Sportlegende Ingrid Turkovic-Wendl auch im Alter aktiv“

Passend zum Vorsatz, den „Lockdown-Kilos“ den Kampf anzusagen, ist ab sofort eine neue Version der Broschüre „Die täglichen 10“ für Seniorinnen und Senioren erhältlich. Unter dem Titel „Mein Block, mein Körper und ich“ präsentiert die ehemalige Eiskunstlauf-Europameisterin Ingrid Turkovic-Wendl zehn Übungen, die ganz leicht überall und zu jeder Zeit nachgemacht werden können. Von den Schultern bis zur Beinmuskulatur wird dabei der gesamte Körper gestärkt. Diesmal kommt zudem ein Korkblock zum Einsatz, der als Trainings- und Entspannungstool vielseitig verwendbar ist.

„Ingrid Turkovic-Wendl ist eine wahre Sportikone Niederösterreichs und eine der sportlichsten Seniorinnen, die ich kenne. Mit unserer Broschüre ‚Die täglichen 10‘ zeigt sie, wie man auch im Alter aktiv sein kann. Ich kann nur jeder und jedem empfehlen, sich Zeit für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu nehmen und mit unseren einfachen Übungen fit zu bleiben. Diese Broschüre haben wir bewusst jetzt im Lockdown neu aufgelegt, weil Ingrid Turkovic-Wendl viele motivieren kann, auch jetzt mehr Bewegung zu machen“, freut sich Sportlandesrat Jochen Danninger über die neue Ausgabe des Erfolgsprojekts „Die täglichen 10“.

Die neue „Die täglichen 10“-Broschüre kann ab sofort unter 02742/9000-19871 oder info@sportlandnoe.at bestellt werden. Der Korkblock inklusive Broschüre kann unter www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10 erworben werden. Alle bisherigen Broschüren stehen unter www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10 zum Download zur Verfügung.

Nähere Informationen: SPORT.LAND.Niederösterreich, Christian Resch, Tel.: 02742- 9000-19876 oder 0676 812 19876, E-Mail: christian.resch@noe.co.at; Büro Landesrat Jochen Danninger, Andreas Csar, Tel.: 02742/9005-12253, andreas.csar@noel.gv.at.

Mag. Christian Salzmann
Tel.: 02742/9005-12172
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Ingrid Turkovic-Wendl und Landesrat Jochen Danninger.

© NLK Burchhart

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. Christian Salzmann
Tel.: 02742/9005-12172
E-Mail: presse@noel.gv.at