

## Presseinformation

5. August 2008

### Gesundheitstipps für Senioren

#### Broschüre über gesundes Altern neu aufgelegt

Die Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ hat die Broschüre „Fit und Aktiv - Gesundheitstipps für Senioren“ überarbeitet und neu aufgelegt. Die Publikation liefert viele Informationen zur gesunden Ernährung, zu Bewegung und Entspannung und hilft, in kleinen Schritten alte Gewohnheiten abzulegen und auf gesunde Weise die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu heben. Schwerpunkt des Programms sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Entspannungsübungen. Die 63 Seiten starke Broschüre steht unter <http://www.tutgut.at/> zum kostenlosen Downloaden bereit.

Nähere Informationen und Bestellung: „Gesünder leben“-Hotline 02742/226 55-1.