Presseinformation

20. M rz 2006

Zum „Tag des Wassers“ am 22. März

NÖ Gebietskrankenkasse bietet Schnupperkurse und Vorträge

Der 22. März wurde von den Vereinten Nationen zum „Tag des Wassers“ erklärt. Die NÖ Gebietskrankenkasse nimmt dies zum Anlass und widmet sich im März ganz dem gesundheitsfördernden Aspekt des Mediums Wasser. Am Programm stehen Aqua-Fit-Schnupperkurse und Vorträge zum Thema „Flüssigkeit und Gesundheit“.

Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet die Kurse in 15 Hallenbädern in Niederösterreich an. Aqua-Fitness ist ein Überbegriff für verschiedene Sportarten, die im Wasser ausgeübt werden, wie Aqua-Jogging oder Aqua-Gymnastik. Weil Wasser ein ideales Element für Bewegung, Entspannung und Regeneration ist, schont die Bewegung im kühlen Nass die Gelenke, steigert Kraft und Ausdauer, baut die Muskeln auf und strafft die Figur. Außerdem ist Aqua-Fit für Personen jeden Alters geeignet.

Die NÖ Gebietskrankenkasse veranstaltet zudem in den Bezirken Bruck an der Leitha, Gmünd, Lilienfeld, Mistelbach und Tulln Vorträge zum Thema „Flüssigkeit und Gesundheit“. Ernährungsexperten informieren u. a. über die Funktionen von Wasser im Körper, klären über Wasserbedarf und Wassermangel auf, geben Tipps zum richtigen Trinken und verraten gesunde, schmackhafte Rezepte für „Trinkmuffel“.

Die Teilnahme an den Schnupperkursen und Vorträgen ist kostenlos. Wann und wo die Aktionen stattfinden, erfährt man unter www.noegkk.at bzw. in jeder Bezirksstelle der NÖ Gebietskrankenkasse, um Anmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen: NÖ Gebietskrankenkasse, Öffentlichkeitsarbeit, 3100 St. Pölten, Dr. Karl Renner-Promenade 14-16, Telefon 050899-5121, e-mail oea@noegkk.at, www.noegkk.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at