

## Presseinformation

17. Januar 2006

### **Bewegungsseminar des Gesundheitsforums NÖ in Gösing**

#### **Nordisches Wochenende mit Schneeschuhwandern**

Unter dem Motto „Gesund & Fit durch den Winter“ veranstaltet das Gesundheitsforum NÖ vom 20. bis 22. Jänner im Alpenhotel Gösing an der Mariazellerbahn ein dreitägiges Bewegungsseminar, das die Fettverbrennung nach den üppigen Festtagen wieder auf Touren bringen soll. Dabei bieten die beiden Sportpädagogen Dr. Hannes Pratscher und Dr. Richard Hailzl den Teilnehmern ein sportliches und zugleich entspannendes Programm mit den Schwerpunkten Schneeschuhwanderungen und Schilanglauf an. Neben dem richtigen Techniktraining werden auch zielorientierte gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe vermittelt.

Das „Gesund & Fit Winter Wellness spezial“-Seminar ist das ideale Programm für Einsteiger und solche, die ein erholsames, stressfreies Wochenende in einem Gesundheitshotel verbringen wollen. Die Teilnehmer lernen, wie aktive Entspannung vom geistigen und körperlichen Leistungszustand abhängt. Außerdem stehen Vorträge über gesunde Ernährung sowie Praxiseinheiten auf dem Programm, die ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt sind. Zudem gibt es Funktionsgymnastik, Tipps zum Stressabbau und einen Fitnesscheck.

Die Teilnahme am Seminar kostet inklusive Vollpension im Doppelzimmer 230 Euro pro Person, im Einzelzimmer 250 Euro. Für Einwohner von „Gesunden Gemeinden“ gibt es Vergünstigungen.

Nähere Informationen und Anmeldung: Gesundheitsforum NÖ, Telefon 02742/214 50, [www.gesundheitsforum.at](http://www.gesundheitsforum.at).