

Presseinformation

22. März 2005

10.000. „besser bewegen“-Sammelordner verteilt

Sobotka: Tipps und jede Menge Informationen

Vor einem Jahr startete die von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll ins Leben gerufene Initiative „Gesünder leben in NÖ – tut gut“. Mit dem ersten Schwerpunkt „besser essen“ konnten große Erfolge erzielt werden. Mit dem zweiten Schwerpunkt „besser bewegen“ und dem dazugehörigen Bewegungs-Ordner wird ein weiterer Schritt in der Bewusstseinsbildung der Bevölkerung im Bereich Gesundheit und Gesundheitsvorsorge gesetzt. Den 10.000. „besser bewegen“-Sammelordner überreichte kürzlich Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka an Bianca Schöllner aus St. Pölten.

Über 40.000 Personen sind bereits Abonnenten des „besser essen“-Ordners. An diesem großartigen Erfolg möchte nun der neue Schwerpunkt „besser bewegen“ anknüpfen. Der Ordner beinhaltet viel Wissenswertes zu den Themen Sport und Bewegung. Neben Informationen zu Trainingslehre und Erste Hilfe sowie einen eigenen Serviceteil gibt es zahlreiche praktische Tipps und Übungen für einen „bewegten“ Alltag. Genaue Anleitungen und Fotos machen die Fitnessprogramme leicht nachvollziehbar.

„Durch den technischen Fortschritt sind in vielen Berufen die körperlichen Anforderungen auf ein Minimum gesunken. Auch im Freizeitsport ziehen 60 Prozent der Österreicher die passive Rolle vor. Die Bewegungsarmut ist aber ein gefährlicherer Risikofaktor“, so Landesrat Sobotka.

Der „besser bewegen“-Ordner ist für alle NiederösterreicherInnen kostenlos erhältlich und kann beim „besser bewegen“-Telefon unter 02742/226 55 oder per e-mail unter besser-bewegen@tutgut.info bestellt werden.