Presseinformation

29. Dezember 2004

„besser bewegen - Tour“ durch alle NÖ Bezirke

Sobotka: Bewusstsein für mehr Sport fördern

Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka hat kürzlich gemeinsam mit dem Gesundheitsforum Niederösterreich die Initiative „besser bewegen“ gestartet. Im Mittelpunkt dieser Aktion steht ein 30 Personen umfassendes Expertenteam, das ab März 2005 im Zuge einer „besser bewegen - Tour“ Gesundheitstage in den niederösterreichischen Bezirken durchführt. Dabei gibt es für Interessierte praktische Tipps für einen „bewegten Alltag“ im Büro, Informationen über Trainingslehre, Funktionsgymnastik, Tipps zum Stressabbau und einen Fitnesscheck.

Die Schwerpunkte der Tour wurden von Sportmedizinern ausgearbeitet und sind sowohl auf Menschen abgestimmt, die noch nie körperlich aktiv waren, als auch auf Sportler, die eine Optimierung ihres Trainings nach sportphysiologischen Grundlagen erreichen wollen. Außerdem wird darauf hingewiesen, saisonal unterschiedliche Sportarten auszuüben sowie altersspezifisch zu trainieren.

Im Rahmen dieser Gesundheitstage wird die Messung von Blutdruck, Blutzucker, Knochendichte und Cholesterin angeboten sowie der Körperfettanteil festgestellt. Diese Ergebnisse werden dann von den Experten interpretiert und bilden die Grundlage für Empfehlungen zur Verbesserung der physischen Ressourcen. Zudem stehen Vorträge über gesunde Ernährung sowie bewegungsaktive Praxiseinheiten auf dem Programm.

„In vielen Bereichen unseres täglichen Lebens sind die körperlichen Anforderungen auf ein Minimum beschränkt. Auch in der Freizeit bevorzugen viele eine eher passive Rolle. Der Mensch wird bequemer und erhöht somit gleichzeitig seine gesundheitlichen Risikofaktoren“, betont Sobotka. Ziel der Aktion „besser bewegen“ sei es, das Bewusstsein für mehr Sport zu fördern.

Nähere Informationen: „besser bewegen“-Telefon 02742/226 55.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at