

Presseinformation

20. Dezember 2004

Kostenloser „besser bewegen“-Ordner für Interessierte

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 für alle Niederösterreicher kostenloser Info-Ordner, der per Abosystem allen Interessenten mit einer umfangreichen Erstausgabe zugesandt wird. Im Zuge der Initiative wird im Frühjahr die zweite Tranche an Informationen automatisch übermittelt, das dritte Mailing erfolgt im Herbst.

„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 dazu Sobotka. Ziel der Aktion „besser bewegen“ sei es, das Bewusstsein für mehr Sport zu fördern.

In der neuen Publikation gibt es neben praktischen Tipps für einen „bewegten Alltag“ im Büro auch Informationen über Trainingslehre und Erste Hilfe. Die Inhalte sind sowohl auf Menschen abgestimmt, die selten oder noch nie körperlich aktiv waren, als auch auf Sportler, die eine Optimierung ihres Trainings nach sportphysiologischen Grundlagen erreichen wollen. Im Ordner wird unter anderem darauf hingewiesen, saisonal unterschiedliche Sportarten auszuüben sowie altersspezifisch zu trainieren. Außerdem stellt die Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung einen wichtigen Bestandteil dieser Kampagne dar.

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