Presseinformation

8. Juli 2004

Gesundheitsforum NÖ veranstaltet Bewegungsseminar in Litschau

Drei Tage Bewegung in Theorie und Praxis

Unter dem Motto „Gesund & Fit durch den Sommer“ veranstaltet das Gesundheitsforum Niederösterreich vom 13. bis 15. August im Hoteldorf Königsleitn in Litschau (Bezirk Gmünd) ein Bewegungsseminar. Dabei bieten die beiden Sportpädagogen Dr. Hannes Pratscher und Dr. Richard Hailzl den Teilnehmern ein sportliches und zugleich entspannendes Programm mit den Schwerpunkten Radfahren und Schwimmen an. Neben dem richtigen Techniktraining werden auch zielorientierte gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe vermittelt.

Das „Gesund & Fit“ - 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 mit dem geistigen und körperlichen Leistungszustand zusammenhängt. 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.

Nähere Informationen und Anmeldung: Gesundheitsforum NÖ, Telefon 02742/214 50, www.gesundheitsforum.at, www.koenigsleitn.at.

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