

Presseinformation

21. August 2003

„Sommer special“ des Gesundheitsforums NÖ **„Gesund & Fit“-Seminar in Puchberg am Schneeberg**

Wer Wert auf einen gesunden Körper und einen entspannten Geist legt, wird sich beim „Gesund & Fit-Seminar Sommer special“ von morgen, Freitag, 22., bis Sonntag, 24. August, im Hotel Schneeberghof in Puchberg am Schneeberg sicher wohl fühlen. Weil es gerade mitten im Sommer oft besonders schwer fällt, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und sich zu bewegen, veranstaltet das Gesundheitsforum NÖ hier sein „Sommer special“ mit vielen Möglichkeiten, trotz Hitze gesund zu trainieren, ohne dem Körper zu viel zuzumuten.

„Ob Schwimmen, Radeln oder Laufen – die richtige Technik ist für den Hobbysportler wichtig, um davon gesundheitlich zu profitieren. Wir zeigen den Teilnehmern, wie sie fit sein oder werden können und sich dabei auch noch wohl fühlen können“, so Sportpädagoge Dr. Hannes Pratscher, einer der beiden Seminar-Trainer. Funktionsgymnastik, Stressabbau und ein Ernährungsvortrag runden das vielfältige Programm an diesem Wochenende ab.

Nähere Informationen unter der Telefonnummer 02742/214 50-20, Petra Gajar, e-mail p.gajar@gfnoe.at bzw. www.gesundheitsforum.at.