

Fonds Gesundes Österreich: Oberösterreich in Bewegung

Utl.: Startschuss für die oberösterreichischen Bewegungstage in der Plus City bei Linz =

Wien (OTS) - Ganz im Zeichen der Bewegung steht ab Samstag, dem 20. März 2004 das Bundesland Oberösterreich. Im Rahmen der aktuellen Bewegungskampagne des Fonds Gesundes Österreich organisiert der PGA, der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit, elf Bewegungstage in verschiedenen oberösterreichischen Gemeinden (siehe Liste). Der Startschuss für die bewegten Tage fällt kommenden Samstag in der Plus City in Pasching bei Linz.

Zwtl.: Bewegung fördert Körperbewusstsein

Ein Mindestmaß an Bewegung ist für den menschlichen Körper nicht nur biologisch notwendig, sondern eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes körperlich-seelisches Gleichgewicht. Im modernen Alltag kommt die Bewegung allerdings viel zu kurz. Gemäß einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO reichen schon 30 Minuten moderate körperliche Bewegung aus, um die Gesundheit zu schützen und Krankheiten zu verhindern.

"In diesem Sinne sollen die Aktionstage den einzelnen Oberösterreichern zu mehr Bewegung anregen. Nach dem Motto: "Es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun", wollen wir veranschaulichen, dass man nicht unbedingt Leistungssport betreiben muss, um sich ausreichend und gesund zu bewegen und damit ein besseres Körperbewusstsein zu schaffen", erläutert Heinz Eitenberger, Geschäftsführer des PGA seine Zielsetzung für die bewegten Tage in Oberösterreich. "Vor allem ist es uns wichtig aufzuzeigen, wie man Bewegung ohne großen Aufwand in den normalen Alltag integrieren kann."

Zwtl.: Spiel, Spaß und professionell betreute Bewegungsstationen

Die Bewegungstage bieten dem interessierten Publikum einen umfassenden Bewegungsparcours: Von richtigen Hebetekniken, Bewegung im Auto oder Workouts während des Telefonierens über Haltestellen-Gymnastik bis hin zu Tipps für die Büro-Fitness werden dort sehr konkrete Handlungsanleitungen demonstriert, die auch von

den BesucherInnen ausprobiert werden können. "Konkret sind in den jeweiligen Veranstaltungen neben Spiel und Spaß sieben Stationen geplant, die vom Kopf bis zum Fuß typische Problemzonen des Körpers ansprechen und in den Alltag integrierbare Kräftigungsübungen zeigen. Für die einzelnen Stationen haben wir auch ExpertInnen hinzugezogen, die vor Ort Übungen erläutern und das Publikum fachmännisch beraten können", führt Heinz Eitenberger die Bandbreite der Aktivitäten aus.

Zwtl.: Bewegung: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun

Möglichst viele ÖsterreicherInnen zu einem "bewegteren Leben" zu animieren, ist auch das Ziel der aktuellen Informationskampagne unter dem Motto "Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun", die der Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Gesundheitsministerium durchführt. "Wir wollen mit der Kampagne vor allem jene rund 60 Prozent der Bevölkerung ansprechen, die noch selten oder nie körperlich aktiv sind", sagt Dennis Beck, der Geschäftsführer des Fonds Gesundes Österreich. "Die Zusammenarbeit mit dem Forum Österreichischer Gesundheitsarbeitskreise aks austria, ermöglicht es uns, unsere Botschaft an die Basis zu vermitteln, denn die Schwellenangst der inaktiven Menschen ist besonders hoch. Mit den regionalen Aktivitäten und Aktionen soll die Angst der Zielgruppe vor dem ersten Schritt reduziert, und die ÖsterreicherInnen gleichzeitig zu mehr Bewegung im Alltag motiviert werden."

Übersicht Bewegungstage Oberösterreich März - Juni 2004

~

- 20. März 04, Plus City, Pasching, 10-14 Uhr
- 27. März 04, Reichenau und Haibach und Ottenschlag, (Volksschule Reichenau), 14-18 Uhr
- 8. Mai 04, Thalheim (Volksschule), 14-18 Uhr
- 14. Mai 04, Schärding, nachmittags
- 15. Mai 04, Leonding (Gemeindezentrum), 8-12 Uhr
- 22. Mai 04, Micheldorf und Inzersdorf in Micheldorf
- 29. Mai 04, Ohlsdorf
- 12. Juni 04, Rohr und Bad Hall in Rohr
- 19. Juni 04, Vöcklabruck, vormittags
- 26. Juni 04, Pregarten

~

~

Rückfragehinweis:

Mag. Susanne Zidek
PGA Oberösterreich
Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
mailto:projektleitung@pga.at
Tel. 0732/771200-41 oder 0699-11777732
Fax: 0732/771200-22

Mag. Caroline Wallner
Produktionsleitung und PR-Beratung
B&K - Bettschart&Kofler Medien- und Kommunikationsberatung GmbH
A-1090 Wien, Porzellangasse 35 Top 3
Tel.: +43-1-3194378-13; Fax: +43-1-3194378-20
mailto:wallner@bkkommunikation.at
http://www.bkkommunikation.at

~

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

~

OTS0050 2004-03-17/10:02

~

171002 Mär 04

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20040317_OTS0050