

Fit ins neue Jahr: Nordic Walking mit der "Bewegten Apotheke"

Utl.: Wöchentliche Treffs bei teilnehmenden Apotheken =

Wien (OTS) - Einen sanften Einstieg für alle, die sich bisher wenig bis gar nicht bewegt haben, bieten die Nordic Walking-Treffs der "Bewegten Apotheke". Das Angebot des gemeinsamen Nordic Walkings ist sehr beliebt, deswegen gibt es heuer die regelmäßigen Treffs erstmals auch im Winter. Dabei geben die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen gerne weiter. Das Gruppenerlebnis ist dabei ganz wesentlich: Es macht Spaß, und gemeinsam geht man fit ins neue Jahr.

Wann genau in welcher Apotheken die Nordic Walking-Treffs stattfinden - darüber geben die Apotheken gerne am Telefon Auskunft. Start ist jedenfalls immer direkt vor den Apotheken, die Dauer liegt bei rund einer Stunde - abhängig auch von den tatsächlichen Wetterverhältnissen. Schon diese eine Stunde Gehen mehr pro Woche - also zusätzlich zum normalen "Gehpensum" - verringert nachweislich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Durch die Bewegung kommen außerdem die Gedanken in Schwung, der Kopf wird frei.

Professionell angeleitete Nordic Walking-Zyklen gibt es jeweils im Frühjahr und Herbst. Dabei stehen die Trainerinnen und Trainer der Wiener Gesundheitsförderung mit Rat und Tat zur Seite. Der Einstieg ist damit auch für Anfängerinnen und Anfänger jederzeit möglich.

Apotheken im Überblick:

Apotheke zum Schwarzen Adler
11., Simmeringer Hauptstraße 44
Telefon: 74 91 234

Dreifaltigkeits-Apotheke
15., Mariahilferstraße 195
Telefon: 89 36 300

Sandleiten Apotheke
16., Sandleitengasse 46-51
Telefon: 48 62 143

Herminen Apotheke

20., Webergasse 1
Telefon: 33 04 519

Millennium Apotheke
20., Millennium City
Telefon: 24 09 080

Nähere Informationen zur "Bewegten Apotheke" und weiteren gesundheitsfördernden Aktivitäten gibt es auf der Website der Wiener Gesundheitsförderung unter www.wig.or.at.

Rückfragehinweis:

Franziska Renner
Wiener Gesundheitsförderung
Telefon: +43 1 4000 76922
Mobil: +43 676 8118 76922
Email: franziska.renner@wig.or.at

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/174/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0058 2011-01-03/10:40

031040 Jän 11

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20110103_OTS0058