



PRESSEAUSENDUNG

Gesundes Salzburg 2010: Lebensstilprojekt wird fortgesetzt

Das Lebensstilprojekt, das im Rahmen des Projektes „Gesundes Salzburg 2010“ seit Oktober 2009 umgesetzt wird, soll dabei unterstützen, die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu verbessern. Das Projekt wurde von einem Expertenteam konzipiert. *„Im Vordergrund stehen die Prävention und die Aufklärung. Mit Vorträgen, einem Gesundheitstag und einem Aktivprogramm soll dazu beigetragen werden, die Gesundheitsrisiken zu minimieren und durch maßgeschneiderte Angebote eine langfristige Änderung der Lebensweise zu erreichen. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen, daran teilzunehmen“*, so der Vorsitzende der Projekte „Gesundes Salzburg 2010“ und „Gesunde Gemeinde Bischofshofen“ Vbgm. Hansjörg Obinger. Bereits die ersten drei Vorträge zu den Themen Bewegung, Motivation und Ernährung stießen auf sehr großes Interesse.

Lebensstil-Vorträge im Jänner 2010

Am **14. Jänner 2010** wird das Lebensstilprojekt mit dem **Vortrag „Wohlfühlen mit Entspannung“** von Anna-Maria Fischer und Dr. Angelika Schmidt fortgesetzt. Es werden unterschiedliche Entspannungstechniken sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt. In seinem Vortrag **„Weniger Rauch - mehr Leben“** am **28. Jänner 2010** spricht Mag. Johannes Lämmerhofer über die positiven Auswirkungen auf ein Leben ohne Zigarette. *„Nirgendwo in Europa rauchen derart viele junge Menschen wie in Österreich. Wenn man bedenkt, dass die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich zwölf Jahre reduziert ist, sollte man besser heute als morgen mit dem Rauchen aufhören“*, so Mag. Lämmerhofer. Die Vorträge finden jeweils um **19 Uhr** im **Kultursaal Bischofshofen** statt. Der Eintritt ist frei.

Gesundheitstag am 27. Februar 2010 und Gründung einer Aktivgruppe

Ein **„Gesundheitstag“** mit einem vielfältigen und attraktiven Programm zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Nichtraucher findet am **27. Februar 2010 von 14 bis 20 Uhr** im **Kultursaal** statt. Angeboten werden neben einer Gesundheitsstraße mit Blutdruck-, Blutzucker-, Cholesterin- sowie Bauchumfangmessungen u.a. Gleichgewichtstests, Diät- und Raucherberatungen sowie ein Lungenfunktionstest. Tipps zu Themen wie Stressmanagement und die wirkungsvolle Änderung des Lebensstils werden ebenso gegeben wie zu gesunder Ernährung und Kochen mit Kräutern. Interessantes zu Kulinarischem ist auch bei einer Rezeptbörse zu erfahren. Entspannung findet man bei Klangschalen und Meditation. Zudem stehen Pilates, Seniorentanz, Sesselgymnastik sowie ein Gesundheits-Rapp und ein Geschicklichkeitsparcours für Kinder auf dem Programm. Der abwechslungsreiche Tag klingt um 18 Uhr humorvoll mit einem Gesundheits-Kabarett von Ingo Vogl aus. Ein wichtiges Ziel des Lebensstilprojektes ist die Gründung einer **Aktivgruppe** im **März 2010**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen über einen bestimmten Zeitraum und begleitet von Gesundheitsexpertinnen und -experten die aus den Vorträgen gewonnenen Erkenntnissen dann in die Praxis umsetzen.

Bildtext (Bildnachweis: Schiefer, Original in der Beilage)



Das Team für die Lebensstilgruppe:

(1.R.v.l.) Maria Krab, Sieglinde Jölli, Mag. Maria Pramhas, Mag. Ingrid Strauß, (2.R.v.l.) Anna-Maria Fischer, Mag. Johannes Lämmerhofer, Mag. Karin Lastowicka, (3.R.v.l.) Marianne Niederdorfer, Vbgm. Hansjörg Obinger, Vbgm. Werner Schnell

*Stadtgemeinde Bischofshofen
Stelle für Öffentlichkeitsarbeit
Mag. Ingrid Strauß
Tel. 06462/2801-26
presse@bischofshofen.sbg.at
www.bischofshofen.at*

Bischofshofen, am 11. Jänner 2010