



## PRESSEAUSENDUNG

### **Gesund und fit in den Frühling: Aktivgruppe für Lebensstiländerung**

Seit Oktober 2009 läuft das Lebensstilprojekt im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde Bischofshofen“, das mit fünf Vorträgen und einem Gesundheitstag über Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise informiert. Wie die Änderung des Lebensstils praktisch umgesetzt werden kann, wird derzeit in einer Aktivgruppe mit Unterstützung von Expertinnen und Experten vermittelt. Über einen Zeitraum von drei Monaten und begleitet von Gesundheitsexpertinnen und -experten sollen die aus den Vorträgen gewonnenen Erkenntnissen in die Praxis umsetzen werden. Das Programm findet jeweils montags und donnerstags am Abend statt. Start für die Aktivgruppe war am 8. März 2010 mit einem Informationsabend. Dabei wurde über das interessante Angebot und den genauen Ablauf informiert.

Der ausgewogenen Gesundheitsmix setzt sich aus Kräftigungs- und Ausdauertraining, Entspannungsübungen, Informationen zur gesunden Ernährung sowie Gesprächsrunden, in denen Erfahrungen ausgetauscht werden können, zusammen. Ziel ist die Förderung der Herz-Kreislaufgesundheit durch eine Änderung des Lebensstils. Das Programm wird individuell abgestimmt. Bestens begleitet und beraten werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem Expertenteam. Marianne Niederdorfer und Sieglinde Jölli unterstützen im Bereich Bewegung, Anna-Maria Fischer bei der Entspannung. Maria Krab und Heidemarie Stoß vermitteln Wissen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung. Die Gesprächsrunden werden von Mag. Karin Lastowicka geleitet. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte kann sich von Mag. Johannes Lämmerhofer individuell beraten lassen. Das Aktivprogramm wird von der Stadtgemeinde Bischofshofen, AVOS sowie der Salzburger Gebietskrankenkasse finanziell unterstützt.

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

Bischofshofen, am 15. März 2010