

## PRESSEAUSSENDUNG

### **Gesundheitsprogramm: Aktivgruppe erfolgreich abgeschlossen**

„Um in der Förderung des Gesundheitsbewusstseins erfolgreich zu sein, sind kompetente Kooperationspartner, ein vielschichtiges Netzwerk, Ausdauer und Konsequenz, eine professionelle Öffentlichkeitsarbeit sowie die Unterstützung der lokalen Medien wichtige Voraussetzungen“, so Vbgm. Hansörg Obinger. Daher war das Projekt „Gesundes Salzburg 2010“ nur eine Etappe im Bemühen, Bischofshofen noch gesünder und lebenswerter zu gestalten. Im März dieses Jahres startete die Aktivgruppe, in der gesundheitsbewusste Bürgerinnen und Bürger die im Lebensstilprojekt theoretisch erworbenen Erkenntnisse in die Tat umsetzten. Über einen Zeitraum von drei Monaten und begleitet von Gesundheitsexpertinnen und -experten wurde ein interessantes Angebot umgesetzt. Finanziell unterstützt wurde das Aktivprogramm von der Stadtgemeinde Bischofshofen, AVOS sowie der Salzburger Gebietskrankenkasse.

### **Ausgewogener Gesundheitsmix**

Ziel der Aktivgruppe war die Förderung der Herz-Kreislaufgesundheit durch die Änderung des Lebensstils. Das Programm wird individuell abgestimmt. Der ausgewogenen Gesundheitsmix setzte sich aus Kräftigungs- und Ausdauertraining, Entspannungsübungen, Informationen zur gesunden Ernährung sowie Gesprächsrunden zusammen. Bestens begleitet und beraten wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem Expertenteam: Maria Krab und Heidemarie Stoiß vermittelten Wissen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung, Sieglinde Jöllli, Angelika Sprung und Marianne Niederdofer leiteten das Bewegungstraining, Anna-Maria Fischer war für den Bereich Entspannung zuständig. Die Gesprächsrunden wurden von Mag. Karin Lastowicka gestaltet. Wer mit dem Rauchen aufhören wollte, konnte sich von Mag. Johannes Lämmerhofer individuell beraten lassen. Wie positiv das Aktivprogramm von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufgenommen wurde, zeigte sich beim Abschlussabend. Die individuell gesteckten Ziele konnten weitgehend erreicht werden. In einer eigens gestalteten Präsentation ließen sie das Erlebte in sehr humorvoller Weise Revue passieren. Der Dank für das Gesundheitsangebot wurde zudem in einem eigenen Gedicht formuliert. Als Anerkennung für das Geleistete überreichte Vbgm. Hansjörg Obinger den Mitwirkenden eine symbolische Medaille. Alle wünschten sich eine Fortsetzung des besonderen Angebotes. Als eine Möglichkeit wird im Rahmen der Sommerhits - neben vielen anderen attraktiven Aktivitäten - ein Nordic Walking Kurs von Sieglinde Jöllli angeboten.

Bild: Aktivgruppe (Bildnachweis: Strauß/Stadtgemeinde)

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

Bischofshofen, am 18.Juni 2010