



Die Bewegungsberatung wird im Rahmen des Projekts „**bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen**“ angeboten.

Das Projekt ist für Personen gedacht, die ihren bewegungsbezogenen Lebensstil ändern wollen.

Mehr Informationen zum Projekt unter:  
[www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at)

Gefördert von:



**Impressum | Herausgeber:**  
ASKÖ Landesverband Salzburg  
Parscherstr. 4  
5023 Salzburg

## Bewegungsberatung kostenlos

### Kostenloses Bewegungsberatung

- Bewegung als Prävention
- Bewegung zum Erhalt Ihrer Gesundheit
- Bewegung zur Linderung bereits vorhandener Beschwerden
- Bewegung macht Spaß

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Lassen Sie sich dazu bei uns kostenlos und vertraulich beraten.

**Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.**

## Machen Sie den ersten Schritt ...

Ich freue mich auf Sie

**Mag. Michael Schweigerer**  
Sportwissenschaftler

### Anmeldung & Informationen:

ASKÖ Landesverband Salzburg  
Mag. Michael Schweigerer  
Tel.: +43 (0) 662 871 623  
Mobil: +43 (0) 676 65 55 862  
E-Mail: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)  
[www.askoe-salzburg.at](http://www.askoe-salzburg.at)



ASKÖ



## Der Start zu

## mehr Bewegung

**Jetzt einen aktiven Lebensstil starten**

Kostenlose Bewegungsberatung

[www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at)

## Bewegung im Alltag – mehr als eine lästige Pflicht!

### Möchten Sie sich im Alltag mehr bewegen und so Ihr Wohlbefinden steigern?

„Eigentlich möchte ich schon lange ...“  
„Eigentlich sollte ich mal wieder etwas machen ...“

Kommen Ihnen diese oder ähnliche Gedanken  
bekannt vor?

### Was fehlt uns eigentlich dazu?

Warum tun wir nicht endlich das, wovon wir wissen,  
dass es gut für uns wäre?

Genau an dieser Stelle setzt die Bewegungsberatung an:  
Es geht darum, wie Sie körperliche Aktivität, die für die  
langfristige Gesundheit so wichtig ist, im Alltag verwirkli-  
chen und zu einer festen Gewohnheit machen können.

Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Lebensfreu-  
de und Gesundheit. Dank einer auf Ihre Bedürfnisse und  
Möglichkeiten angepassten Bewegungsberatung.



## Bewegung im Alltag – einfacher als Sie denken!

In einer auf Sie persönlich abgestimmten Beratung  
zeigen wir Ihnen, wo Sie stehen. Sie erfahren, wie  
Sie sich motivieren können. Und wir helfen Ihnen,  
Ihr neues Bewegungsmuster in den Alltag zu integ-  
rieren. Erfolgreich und dauerhaft.

### Wir zeigen Ihnen den Weg von der Motivation bis hin zur willentlichen Umsetzung.

Sie aktivieren Ihre Ressourcen – im gemeinsamen  
Beratungsgespräch, aber auch selbständig im Alltag.

Checklisten und Unterlagen helfen Ihnen bei diesem  
Prozess.

### Sie bestimmen, was Sie erreichen wollen.

**Machen Sie den ersten Schritt.**



Mit Erkenntnissen aus der Sport-Psychologie zeigen wir  
Ihnen Ihren individuellen Weg zum Ziel.

Im Zentrum der Bewegungsberatung steht die körper-  
liche Aktivität. In der Beratung werden verschiedene  
Techniken erarbeitet, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele  
leichter zu erreichen. Der „innere Schweinehund“ spielt  
dabei eine wichtige Rolle.

Bei einer professionellen Bewegungsberatung geben wir  
Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen für Ihren persön-  
lichen bewegungsreichen Alltag!

