

Der Weg zu mehr Bewegung

Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin für eine Bewegungsberatung – in Bewegung kommen – in Bewegung bleiben.

Möchten Sie sich mehr bewegen und so Ihr Wohlbefinden steigern? Jetzt ist die beste Zeit, um die im Winter etwas eingestoreten Muskeln wieder fit zu machen. Viele Tipps und Tricks, wie Sie in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben, gibt es bei der kostenlosen Bewegungsberatung im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“. Was möchte ich erreichen? Welche Ausreden stehen mir im Weg? Um einen aktiven Lebensstil zu führen, braucht es auch die richtige Bewegung bzw. Sportart, die zu einem passt.



Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um - Das ASKÖ-Projekt „Bleiben sie gesund“ hilft ihnen dabei!

Foto: ASKÖ

Es ist einfacher als Sie denken
Genau hier können wir Sie mit unserer Bewegungsberatung unterstützen: Es geht darum, wie Sie körperliche Aktivität, die für die langfristige Gesundheit so wichtig ist, im Alltag ver-

wirklichen und zu einer festen Gewohnheit machen können. Wenn auch Sie jetzt durchstarten und einen aktiven Lebensstil führen wollen, dann kommen Sie vorbei. Ob Einsteiger oder bereits etablierter Sport-

ler, dank einer auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten angepassten Bewegungsberatung, finden alle einen persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Bundessport-Förderfonds, des Salzburger Gesundheitsförderfonds und von der Stadt Salzburg. WERBUNG

INFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Bewegungsangeboten sowie Tipps und Tricks, die den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, finden Sie unter www.bewegungmaxglan.at. ASKÖ Landesverband Salzburg, Mag. Michael Schweiger, 0662 871623, schweiger@askoe-salzburg.at