

Bearb.: Theresa Högl

Größe: 1/2 Seite

Erscheinungstermin:

KW 13/2016

Bezirks Blätter

Allgemeine Informationen:

Erscheinung jeden Mittwoch, Anzeigenschluss jeweils am Freitag der Vorwoche um 11.00 Uhr. Wir bitten um Verständnis, dass ohne rechtzeitige Freigabe Ihre Werbung als druckreif angesehen wird und für etwaige Fehler nicht gehaftet werden kann, wenn die Freigabe gar nicht oder später als Freitag 17.00 Uhr erfolgt!

Es gelten die AGB der Regionalmedien Austria - www.regionalmedien.at

Bewegung zum Mitmachen

Möchten Sie sich auch 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 dabei? Warum tun wir nicht endlich das, wovon wir wissen, dass es gut für uns wäre?

Genau an dieser Stelle setzt das ASKÖ Projekt an: Es geht darum, wie Sie körperliche Aktivität, die für die langfristige Gesundheit so wichtig ist, im Alltag verwirklichen und zu einer festen Gewohnheit machen können. Das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ wird von der ASKÖ Salzburg gemeinsam mit ihren Partnern SGKK, AVOS, Spektrum, Bewohnerservice Maxglan, Ärztekammer, Adipositas-Selbsthilfegruppen und Maxglaner Wirtschaft ab April im Stadtteil



Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um - Das ASKÖ-Projekt

„Bleiben sie gesund“ hilft Ihnen dabei!

Foto: ASKÖ

Maxglan entwickelt und umgesetzt. Das Ziel des Projekts ist es, neben dem Aufbau von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die große Gruppe der „Nicht-

Beweger“ im Alter zwischen 40 und 65 Jahren anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren. WERBUNG

Der Start zu mehr Bewegung

doch genau jetzt ist der beste Zeitpunkt für einen Neubeginn. Weitere Informationen und viele Tipps und Tricks, die Ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, gibt es in der kostenlosen Bewegungsberatung im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund - Bewegung zum Mitmachen“.

Das Projekt wird gefördert aus Mittel des Fonds Gesundes Österreich, des Bundessport-Förderungs fonds, des Salzburger Gesundheitsförderungsfonds und von der Stadt Salzburg.

INFORMATIONEN

ASKÖ Landesverband Sbg.,
Mag. Michael Schweigerer,
+43 662 871623,
schweigerer@askoe-salzburg.at
WERBUNG

ASKÖ