WOHLFÜHL-AKTION

Teilnehmern purzeln weiterhin die Kilos. Insgesamt verloren sie 39 Kilogramm.

die Gummibär-Tiger“

Für die Teilnehmer der Wohlfühlgruppe, die dank Ernährungsumstellung und Sport schon 39 kg verlor, gab es Müsliriegel als süße Belohnung. FOTO: BERGER

ZUR AKTION

LEOPOLDINE WALTNER spricht über vier Wochen NÖN-Wohlfühlaktion.

„Fühle mich wohl und lebensfroh“

Leopoldine Waltner aus Unterhautzental.

„Ich fühle mich jetzt schon total motiviert zu trainieren, das war ich vorher nicht. Ich bin aber auch lebensfroher. Die Auswirkungen beim Abnehmen sind zwar minimal, aber ich bin ja auch hergekommen, um mich wohler zu fühlen, und die Aktion hat mich aus der Winterlethargie gerissen.“

SPORT / Jung und Alt traf sich am ersten Nordic-Walking-Tag, um sich gemeinsam mit professionellen Trainern an der frischen Luft zu bewegen und so ihre Gesundheit zu fördern. Nach einer Einführung ging es schon los.

Nordic-Walking-Tag mit der NÖN

BEZIRK KORNEUBURG / Zum ersten niederösterreichischen Nordic Walking Tag luden NÖN und die NÖ Gebietskrankenkasse vergangenes Wochenende.

In Stockerau trafen gleich 42 Personen unterschiedlichsten Alters ein, um sich gemeinsam mit den professionellen Trainerinnen Ilse Wimmer und Mag. Heidi Hohenauer von der Sportunion mit dieser Ausdauersportart fit zu halten. Nach einer kurzen technischen Einführung ging es ab in die Stockerauer Au. Auf einer Strecke von 7,5 km für die Fortgeschrittenen bzw. 4,5 km für die Einsteiger wurde in der Natur gewalkt. Nordic Walking eignet sich besonders für Anfänger, da Menschen unterschiedlicher Leistungsniveaus sich durch die Dosierung des Stockeinsatzes optimal zusammen bewegen können.

Die Trainerinnen Ilse Wimmer, Mag. Heidi Hohenauer, GKK Bezirksstellenleiter Franz Gruber und die 42 Nordic Walker am Start. FOTO: BERGER