

# GESUND WERDEN + BLEIBEN

## IN KÜRZE



## Lebensqualität erhalten, Bewegung erfahren

**LEBE**  
Lebensqualität erhalten -  
Bewegung erfahren

Endlich mehr für den eigenen Körper tun? Na dann los! „LEBE - Lebensqualität erhalten, Bewegung erfahren“ hilft Ihnen beim Einstieg. Noch dazu kostenlos, in 20 Orten in NÖ!

Die Bedingungen:

- + Sie sind eine Frau über 55 oder ein Mann über 60 Jahre.
- + Ihnen fehlt seit mehr als fünf Jahren die richtige Motivation, sich sportlich zu betätigen.
- + Sie sind in einem allgemein guten Gesundheitszustand, Stand- und Gehsicherheit sind vorhanden.
- + Sie können problemlos aus der Rückenlage aufstehen.
- + Sie haben den Wunsch, mit Gleichgesinnten alle Einheiten zu absolvieren.

Ab Ende April gibt es einmal pro Woche insgesamt acht Einheiten. Qualifizierte Trainer haben für Sie ein spezielles Programm für mehr Freude an der Bewegung entwickelt. Schwerpunkte sind Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Alltagsmotorik und Spiele aller Art sowie Entspannungsübungen. Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit, um in Gemeinschaft mehr für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Sie erhalten ein Starterpaket mit einer Trinkflasche, dem „besser bewegen“-Ordner und vieles mehr. Wenn Sie 6 der 8 Einheiten absolviert haben, bekommen Sie kostenlos die „aktiv-plus-Karte“ für das Jahr 2008 mit kostenloser Unfallversicherung und bis zu 50 Prozent Ermäßigung bei über 550 Partnerbetrieben.

+ **Infos + Anmeldung:** „gesünder leben“-Hotline 02742/226 55

## „Durch Dick und Dünn“ - mehr als nur eine Diät

Das Gesundheitsforum NÖ bietet auch heuer wieder das Langzeitprogramm für übergewichtige Jugendliche an. Auftakt ist ein 3-wöchiges Sommercamp im Juli, ab September kommen Kinder und Eltern regelmäßig in Gruppentreffen zusammen.

**Teilnahme:** 12- bis 16-jährige Niederösterreicher und deren Eltern (jüngere Kinder auf Anfrage)

**Sommerncamp:** 8.-28. Juli 2007, Hollenstein/Ybbs  
Jahresgruppe: St. Pölten, Gmünd und Wien: September 2007 bis Mai 2008

**Turnuskosten:** € 685,-/€ 976,- pro Kind für den gesamten Turnus, je nach Familieneinkommen + € 360,- Kautions (wird nach vollständiger Teilnahme refundiert)

+ **Anmeldung:** Mag. Karin Lobner, Tel: 02742/214 50-16,  
E-Mail: k.lobner@gfnoe.at, www.gesundheitsforum.at

## GESUNDE GEMEINDEN - TOLLE IDEEN GESUCHT

241 „Gesunde Gemeinden“ können sich für tolle Projektideen und Projekte 1.000 Euro abholen: Das Gesundheitsforum NÖ prämiiert sie in Zusammenarbeit mit der Agentur für Gesundheitsvorsorge unter dem Motto „Gesunde Gemeinde Projektunterstützung PLUS 07“. Wie? Projekte und Ideen in den Kategorien Ernährung, Vorsorge, Natur/Umwelt, Bewegung und Psyche müssen den Kriterien entsprechen und bis 13. Juli unter [www.gesundheitsforum.at](http://www.gesundheitsforum.at) eingereicht werden; eine unabhängige Jury prüft die Einreichungen. Prämiert werden die Projekte im feierlichen Rahmen mit LR Mag. Wolfgang Sobotka am 19. Oktober 2007.

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



### Vitalkur in Bad Schönau

Lassen Sie Ihren Urlaub zu einer ganz besonders wertvollen Zeit werden – wir verwöhnen Sie liebevoll in gepflegter, familiärer Atmosphäre. Nichtraucherhaus! Direkter Verbindungsgang zum Kurzentrum.

- 7 Nächte mit „Alles-inklusive-Vollpension“
  - Arztuntersuchung, EKG und Blutuntersuchung
  - 6 CO<sub>2</sub> Trockengasbäder, 1 Ampullenkur, 2 Teilmassagen
  - 2 x Nordic Walking, 2 x Gymnastik
  - 1 CO<sub>2</sub> Entschlackungsbad
- pro Person im DZ € 529,-**  
**pro Person im EZ € 548,-**

Hotel Weber, Bad Schönau  
Tel. 02646/84 08  
office@hotelweber.at

NIEDERÖSTERREICH -  
DAS WEITE LAND