

Wir bewegen
Burgenland

Zum Auftakt unseres Projekts
„GEMEINSAM FIT – Wir bewegen Burgenland“
möchten wir Sie/Euch herzlich zum Impulsreferat einladen:

MEHR FREUDE AN BEWEGUNG:

„Wer sich bewegt bleibt gesund und leistungsfähig“

Referent: Andreas Ponic, Geschäftsführer ASKÖ Burgenland

am 19. Mai 2016, 18.30 Uhr im Sitzungssaal der Gemeinde

Bewegung ist ein genetisches Prinzip unseres Körpers. Die **Grundidee der ASKÖ** ist die **Animation zu angemessener mäßiger, aber regelmäßiger Ausdauerbelastung** im Sinne der Gesundheitsförderung. Die angestrebten Wirkungen von Ausdauertraining beziehen sich vorrangig auf Herz & Kreislauf und eine meist unmittelbare Stimmungsaufhellung (Antidepressivum). Bei regelmäßiger Teilnahme sind folgende Fakten eindeutig bemerkbar:

- mehr Wohlbefinden & Lebensqualität
- mehr Stresstoleranz
- mehr seelische Ausgeglichenheit
- mehr Schwung für den Alltag
- mehr Selbstvertrauen und Optimismus
- sowie aktive Erholung



Über das Wie & Warum und die Hintergründe erzählt Andreas Ponic an diesem Abend. Ab 2. Juni bieten wir jeden Donnerstag um 18.30h die Möglichkeit zur Umsetzung bei: 3x Nordic Walking, 3x Smoovey und 3x Radfahr-Treff. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS!

Wir freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme,



SIGLESS

Josef Kutrovatz
BürgermeisterUlrike Kitzinger
Vizebürgermeisterin & BewegungscoachAstrid Gruber
Projektleiterin