

14.05.2007 - 09:45 Uhr

Die Klubschule Migros hat ein neues Plus: Mehr vom Leben dank den Klubschul-Angeboten mit dem gesunden Plus

Zürich (ots) -

Neu bietet die Klubschule Migros unter dem Titel das gesunde Plus rund 25 Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung an. Die Angebote von Aqua Fitness über Nordic Walking bis Work Life Balance haben eine Gemeinsamkeit: Sie beinhalten klare Zusatznutzen für die Gesundheit und werden mehrheitlich von den Krankenkassen anerkannt.

Stress, Übergewicht, Burnout Themen rund um die Gesundheit beherrschen die öffentliche Diskussion. Die Klubschule Migros antwortet darauf mit einer ganzen Palette an gesundheitsfördernden Kursen: die Angebote mit dem gesunden Plus.

Die Angebote mit dem gesunden Plus wirken gesundheitsfördernd auf Muskulatur, Herzkreislauf, Körperhaltung, Psyche und/oder optimieren das Körpergewicht. Sie sind auf Nachhaltigkeit ausgerichtet, da jede/r Kursteilnehmende ein Merkblatt erhält, welches ermöglicht, die Übungen zu Hause fortzusetzen. Angesprochen sind motivierte Erwachsene, die gezielt etwas für die Erhaltung ihrer Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität tun wollen; Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Kurse rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung unterstützen die Teilnehmenden dabei, gesund zu leben und sich rundum besser zu fühlen. So können die Herausforderungen des Alltags lockerer und mit mehr Spass und Energie gemeistert werden. Im Vordergrund steht also eine Steigerung der Lebensqualität auf lustvolle Art und Weise, gemäss dem Motto: Ihrer Gesundheit zuliebe und damit Sie mehr vom Leben haben.

Weiterführende Informationen zu den Angeboten mit dem gesunden Plus finden sich unter www.klubschule.ch (Suchbegriff Plus). Dort kann auch die Broschüre Mehr vom Leben heruntergeladen werden.

Am 20. Oktober 2007 findet an mehr als 36 Standorten der Klubschule Migros der Nationale Gesundheitstag powered by Actilife statt. Detaillierte Angaben folgen in einer späteren Medien-Information.

Kontakt:

Andrea Ming, Projektleiterin Wellness und Sport
Koordinationsstelle der Klubschulen
044 277 20 27
andrea.ming@mgb.ch