

01.10.2007 - 09:09 Uhr

Nationaler Gesundheitstag der Klubschule Migros am 20. Oktober 2007

Zürich (ots) -

Stress, Übergewicht, Burnout die Gesundheit beherrschen die öffentliche Diskussion. Die Klubschule Migros antwortet darauf mit dem nationalen Gesundheitstag. Am 20. Oktober 2007 lädt die Klubschule Migros an 34 verschiedenen Standorten zum Kennenlernen von gesundheitsfördernden Kursen ein.

Die Klubschule Migros bietet neu unter dem Titel das gesunde Plus rund 25 Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung an. Alle Angebote mit dem gesunden Plus haben etwas gemeinsam: Sie wirken gesundheitsfördernd auf Muskulatur, Herzkreislauf, Körperhaltung, Psyche und/oder optimieren das Körpergewicht.

Bloss, wie weiss man, welches der 25 Angebote mit dem gesunden Plus das richtige ist? Der nationale Gesundheitstag bietet Gelegenheit, dies kosten- und mühelos heraus zu finden. Angesprochen sind motivierte Erwachsene, die gezielt etwas für die Erhaltung ihrer Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität tun wollen; Vorkenntnisse sind keine nötig. Zwischen 10 und 15 Uhr finden laufend Schnupperkurse statt in die nach Lust und Laune eingestiegen werden kann.

Die Kurse rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung unterstützen die Teilnehmenden dabei, gesund zu leben und sich rundum besser zu fühlen. Sie sind auf Nachhaltigkeit ausgerichtet, da jede/r Kursteilnehmende ein Merkblatt erhält, welches ermöglicht, die Übungen zu Hause fortzusetzen. 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.

Nationaler Gesundheitstag powered by actilife
Samstag, 20. Oktober 2007, 10 15 Uhr
34 Klubschulen in der ganzen Schweiz

Anmeldung / Information: www.klubschule.ch, 0844 844 900

Kontakt:

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