

Nordic Walking - und alles geht besser

Bei der MitarbeiterInnen-Befragung über die Gesundheit und Lebensqualität am Arbeitsplatz standen Rücken- und Gelenksbeschwerden bzw. Muskelverspannungen an erster Stelle. Da Nordic Walking genau diesen Problemen entgegenwirkt, hat die Abteilung I/C-EUI/14 im Rahmen des Programmes Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gemeinsam mit Frau Sylvia Ried, einer Kollegin aus der mittlerweile ehemaligen Gesundheitssektion, theoretische Vorträge zu Nordic Walking in der Zentralstelle am STU und in der RAD organisiert. Das Interesse war sehr groß!

Auf Initiative der Sportvereinigung des Sozialministeriums (SVSM) wurde auch ein

Praxisteil verwirklicht und die TeilnehmerInnen marschierten in die Prater Hauptallee und wieder retour.

Unter der fachkundigen Leitung von Frau Ried - ausgestattet mit Leihstöcken und Pulsgeräten - fanden alle den persönlichen Walking Stil heraus, lernte den Puls zu kontrollieren und erfuhr alles über die richtige Ausrüstung. Und soviel Spaß kann gesunde Bewegung machen!



Auskünfte: Sylvia Ried, dipl. Wellnestrainerin und Nordic Walking Instructor, sylvia.Ried@gmx.at oder Tel. 0699/194 722 10.

Gertrude Kasper
BMSG, Abt. I/C-EUI/14