

Pressemitteilung**Bewegungsplakate zum Buch „Bewegen Sie sich besser!“**

Buchautorin Caroline Theiss Wolfsberger entwickelt mit Veronika Bittner-Wysk neue Bewegungsplakate.

Mit einfachen, aber hilfreichen Übungen und Motivationshilfen gelingt es, zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen



Neue Bewegungsplakate zum Buch von Caroline Theiss-Wolfsberger „Bewegen Sie sich besser!“

und schmerzhaftes Verspannungen loszuwerden. Im Buch „Bewegen Sie sich besser!“ motivieren Dr. Maja Storch, die wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) und Caroline Theiss Wolfsberger, Dipl. Physiotherapeutin, ZRM Selbstmanagement-Trainerin und Brügger-Instruktorin, zu einem Bewegungstraining der besseren Art.

Nun wurden die Übungen des Buches, das Motivations- und Bewegungskonzept weiter visualisiert. Die Buchautorin und die Physiotherapeutin Veronika Bittner-Wysk aus Eningen entwickelten mit Unterstützung von APROS Consulting & Services Bewegungsplakate zur Nutzung bei Veranstaltungen, Lesungen, betrieblichen Gesundheitsmanagement und den öffentlichen Raum.

Ein Bewegungstraining der besseren Art auf Basis des bereits erfolgreichen Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®). Mit vier «echten» Menschen wird im Buch und auf den Plakaten veranschaulicht, dass der Betrachter nicht vor einer unlösbaren Aufgabe steht, wenn er zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung und zu einem flexiblen Körper gelangen will.

Die neuen Plakate zeigen auf leichte Weise, wie man sich bei alltäglichen Dingen, wie Laufen, Stehen, Bücken bewegen soll und wie dabei eine perfekte Körperhaltung erlangt werden kann. Die

Idee des Buches und der Plakate ist es mit Freude ein tägliches Bewegungstraining in den Alltag zu integrieren. Sich im Alltag trainieren, nicht ruinieren, heisst die Devise.

An der Gesunden Woche der drei zertifizierten Gesunden Gemeinden Hohenstein, Hülben und Eningen, wurde die neue Plakatreihe erstmalig in den Rathäusern und bei Gesundheitsvorträgen ausgestellt. Zuhörer, sowie Mitarbeiter sollen so zur Selbsthilfe, zum Nachdenken animiert und an bessere Bewegungsabläufe erinnert werden. Eine Nutzung der Plakate für Firmen, Praxen, Physiotherapeuten, öffentlichen Dienst und Städte und Gemeinden ist möglich. Ansprechpartner hierfür ist die Praxis PHYSIO Bittner-Wysk in Eningen.

Eine schöne und gesunde Körperhaltung, die Wohlbefinden nach innen und aussen ausstrahlt – wer wünscht sich das nicht?



„Sich im Alltag trainieren, nicht ruinieren, heisst die Devise“

Weitere Informationen:
www.theiss-training.ch
www.APROS-Consulting.com
www.PHYSIO-Bittner-Wysk.de