

Alpenglügen mit Gernot Schweizer

„Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“ – so lautete das spannende Thema beim 9. Vortragsabend der Veranstaltungsserie „Alpenglügen“ der Schmittenhöhebahn am 21.01.20. Das Interesse der Gäste an den Ausführungen von Gernot Schweizer war groß, denn die AreitLounge war bis zum letzten Platz besetzt.

ZELL AM SEE. „Zu wenig Bewegung macht krank“, war eine der Hauptaussagen Schweizers, vergangenen Dienstag, als die Schmittenhöhebahn AG und Bründl Sports gemeinsam zu einem weiteren Vortragsabend aus der Veranstaltungsreihe „Alpenglügen“ luden. Mehr als 150 interessierte Salzburgerinnen und Salzburger waren in die AreitLounge auf die Schmitten gekommen, um bei dem spannenden Vortrag des Physiotherapeuten und Trainer Gernot Schweizer mit dabei zu sein.

In 1,5 Stunden erklärte Schweizer, auch ressortübergreifender Koordinator, der öst. Bundesregierung für Bewegung und Sport, den Zuhörern, was das Hauptproblem unserer derzeitigen Gesellschaft ist und fand sowohl Empfehlungen für das Bewegungsverhalten von Kleinkindern, Jugendlichen, Erwachsenen als auch Senioren. Zum Beispiel sei es für eine gesunde Entwicklung des Bewegungsapparates von Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren essenziell, mindestens 1 Stunde Bewegung am Tag zu haben. Er gab den Zuhörern zahlreiche „Bedenk-Zettel“ mit auf den Weg, zum Beispiel hob er hervor, dass der Rumpf und das Gehirn die tragenden Säulen eines gesunden Körpers sind. Entsprechend bedeutend sei es auch, die Rumpfmuskulatur zu stärken und einseitige Sportarten zu vermeiden. So solle man, neben dem Skifahren, Radfahren und Wandern die Rumpf- & Beckenmuskulatur durch weitere Sportarten, die dieser einseitigen Vor-Bewegung entgegenwirken, stärken.

In einer weiteren Diskussionsrunde von 30 Minuten stand Schweizer noch Rede und Antwort zu den unterschiedlichsten Fragen aus dem Publikum. So klärte er auf, dass solange man gesund sei, jede Sportart in jedem Alter erlernt und ausgeführt werden könne. Mit dieser und noch vielen weiteren spannenden Antworten ließen die Gäste den Abend noch gemütlich ausklingen, bevor es mit dem areitXpress wieder zurück ins Tal ging.

Die Vortragsreihe „Alpenglügen – Innovative Dialoge zu brennenden Themen“ wurde von der Schmittenhöhebahn ins Leben gerufen und beschäftigt sich mit Themen über das Leben in den Alpen, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen. Neben Tarek Leitner, Karim El-Gawhary und Reinhold Messner wurden hier auch bereits Sebastian Kurz und Armin Wolf ans Mikrofon gebeten.

Bildtext:

„Alpenglügen mit Gernot Schweizer.jpg“

Gernot Schweizer und SchmittEN-Vorstand Erich Egger und freuten sich über den regen Andrang und einen gelungenen Abend auf 1400 Metern!

„Die Gastgeber.jpg“

Die Schmittenhöhebahn AG und Bründl Sports luden gemeinsam zum 9. Vortragsabend der Veranstaltungsserie „Alpenglügen“, diesmal zum Thema „Bewegung! Ein Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft!“

„Vortragender Gernot Schweizer.jpg“

Beim Vortrag drehte sich alles um das Thema Bewegung und, dass Sitzen krank macht. Gernot Schweizer sprach über die Probleme, die aufgrund unzureichender Bewegung bereits im Kindesalter ihren Ursprung finden.

PRESSEMELDUNG

22.01.2020 Alpenglügen mit Gernot Schweizer

„Reger Andrang AreitLounge.jpg“

Mehr als 150 interessierte Zuschauer waren in der AreitLounge anwesend und verfolgten den spannenden Vortrag von Gernot Schweizer. Im Anschluss gab es noch die Möglichkeit Fragen zu stellen.