



Arabella Kiesbauer und Alfons Haider  
 werfen einen Blick in Ernst Minars  
 Buch „Lebensmotor Bewegung“

## Xundheits-Buch: Bewegung ist Leben

Die Thalia Buchhandlung in Wien Miete war Montag Abend gesteckt voll, als **Ernst Minar**, Eigentümer der Fitnesskette John Harris, und Molekularbiologe und Bestsellerautor **Slaven Stekovic** ihr neues Buch „Lebensmotor Bewegung – Die Wissenschaft erklärt den Körper-Code des Menschen“ vorstellen. In Ihrem Werk räumen die beiden mit Fitnessmythen auf und stellen neue Erkenntnisse aus Medizin und Molekularbiologie vor. Im Buch wird ausführlich geschildert, wie sich Bewegung auf unserem Körper, das Gehirn oder die Muskeln auslöst. Bei der von Thomas Köpf moderierten Buchpräsentation wurde eindringlich vor Augen gehalten „Das beste Medikament, um gesund zu bleiben, ist Bewegung“, so Minar. Unter den zahlreich interessierten Gästen waren Generalintendant des Musiktheater-Festivals Burgenland **Alfons Haider**, Moderatorin **Arabella Kiesbauer**, Sänger **Cesar Sampson**, Unternehmerin **Maria Rauch-Kallat** sowie mit **Fabian Kitzweger** und **Roman Schindler** gleich zwei Mr. Austria!



Sänger Cesar Sampson