

Ein Tag im Zeichen von Gesundheit & Wohlbefinden

Mittwoch 28.2. ab 11 Uhr:

*Schnupperkurse,
Wissen & interaktive Workshops
zu den Themen Bewegung,
Gesundheit und Wohlbefinden*



In unserem Loft im 6. Stock

Aktiv & Vortrags - Programm

- | | | |
|-------|--|---|
| 11:00 | <i>YOGA Schnupperstunde</i> | In leichter Trainingsbekleidung
Barbara Fisa, Registered Yoga Alliance Teacher |
| 14:00 | <i>Feldenkrais Schnupperstunde</i> | In leichter Trainingsbekleidung
Andreas Tack, Diplom Psychologe & Feldenkrais Lehrer |
| 15:30 | <i>Koordination & Sturzprophylaxe</i> | Andrea Kreuzer, Sportwissenschaftlerin |
| 17:00 | <i>Was hat Ernährung mit starken Muskeln und belastbarer Knochenstruktur zu tun?</i> | Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin |
| 18:00 | <i>Osteoporose- Bewegung ist essentiell aber welches Training ist das richtige?</i> | Norbert Schnalzer, Sporttherapeut |