

# 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<br>Barbara Fisa, Registered Yoga Alliance Teacher       |
| 14:00 | <i>Feldenkrais Schnupperstunde</i>   | In leichter Trainingsbekleidung<br>Andreas Tack, Diplom Psychologe & Feldenkrais Lehrer |
| 15:30 | <i>Koordination &amp; 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   |