



Flattach



Workshop der Gesunden Gemeinde Flattach

„Power for your bones“-Rückenfit

mit Hannelore Kimeswenger, M.Ed.

Gesundheitspädagogin

Inhalte:

Grundwissen zur Anatomie: Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden, wie kann ich meine tiefen Rückenmuskeln trainieren? Was sind sensomotorische Übungen?

Rückenschule: Wie kann ich meine Wirbelsäule schützen? Rückenschonendes Verhalten im Alltag, Fehlbelastungen vermeiden, was sind die Folgen von häufigem Sitzen?

Aktive Übungen sowie empfohlene Sportarten.

Therapeutische Maßnahmen bei Rückenbeschwerden. Was hilft wirklich?

Donnerstag, 07. Juli 2022 um 18 Uhr
im Sitzungssaal der Gemeinde Flattach

Referentin

Hannelore Kimeswenger, M.Ed.
Gesundheitspädagogin

Um Anmeldung wird gebeten:
+43 4785 205 15

Die Teilnahme ist kostenlos!



Power
for your bones