

W O R K S H O P E I N L A D U N G

Bewegung ist die beste Medizin

Eine Gebrauchsanweisung um langfristig die Gelenke zu schonen

Erlerne Bewegungsabläufe die deine Hüftgelenke schonen, mobilisieren und Fehlbelastungen rückgängig machen. Gleichzeitig wird auch das Becken beweglicher und der Beckenboden gekräftigt. Die Bauchmuskeln werden mittrainiert.



- Wann:** Sa., 20. April 2024, 9 - 11 Uhr
(Ersatztermin: 27. April)
- Wo:** Sportzentrum Putzleinsdorf
- Vortragende:** Mag. Malgorzata Kehrler-Sawka
(*Physiotherapeutin*)
- Beitrag:** € 23 / Person
- Anmeldung:** Bis 12. April bei Jutta Burgstaller:
07286/8276-12 oder burgstaller@putzleinsdorf.at



Gesundes

