

# Füße, Rücken & Entspannung Fitness in Balance Workshop

<b>Wann?</b>	<b>Mittwoch, 16. April 2025</b>
<b>Uhrzeit:</b>	17:00 – ca. 18:00 Uhr
<b>Wo?</b>	Rudensaal Sierning, Pfarrheimgasse
<b>Referentin:</b>	Miriam Kalkgruber BSc. – Physiotherapeutin (PVN)
<b>Kosten:</b>	keine

Durch Bewegungsmangel werden Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder in ihrem natürlichen Bewegungsausmaß nicht ausreichend genutzt und in ihrem Bewegungsradius eingeschränkt. Der Körper ist nicht gestärkt für Herausforderungen. In diesem Workshop werden mobilisierende und kräftigende Übungen angeleitet, außerdem sorgen Dehnungs- und Wahrnehmungsübungen für ein gutes Körpergefühl.

## **ANMELDUNG:**

**Persönlich im PVN**

**oder**

**[office@pvn-neuzeug.at](mailto:office@pvn-neuzeug.at)**

**oder**

**07259/39364-201**