

# Bewegungsideen für zwischendurch

## 30. März 2017, 18:30 Uhr

Arbeiterkammersaal Amstetten  
3300 Amstetten, Wiener Straße 55



### Schnupperkurs mit Mag. Christian Michal, Sportwissenschaftler

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Kurze theoretische Einführung
- » Steigerung des Wohlbefindens durch Bewegungsübungen
- » Praktische Bewegungsideen für zwischendurch (zu Hause oder im Büro)
- » Tipps für die Umsetzung im Alltag

BITTE KOMMEN SIE IN TURNKLEIDUNG, TURNMATTE MITBRINGEN!

**Eintritt frei!**

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-0154 oder  
unter [amstetten@noegkk.at](mailto:amstetten@noegkk.at)



**NOEGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!