

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



NOEGKK

NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!