

Workshop der Gesunden Gemeinde Lendorf

„Power for your bones“ - Rückenfit

Freitag, 21. Oktober 2022 mit Beginn um 18:00 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

im Besprechungsraum der FF-Lendorf

Lendorf 120

9811 Lendorf

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?

Referentin

Hannelore Kimeswenger, M.Ed.
Gesundheitspädagogin

Um Anmeldung wird gebeten:

+43 4762 22 64

lendorf@ktn.gde.at

Die Teilnahme ist kostenlos!

Für den Ausschuss für Familien, Generationen, Gesundheit, Soziales und Vereine
die Ausschussoberfrau GR Verena Morgenstern

Bitte beachten Sie die aktuellen Regeln zur Eindämmung der COVID-19 Pandemie!