

Workshop Power for your bones „RÜCKENFIT“

Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden? Wie kann ich meine Wirbelsäule stützen? Rückenschonendes Verhalten im Alltag, Fehlbelastungen vermeiden, was sind die Folgen von häufigem Sitzen? Wie kann ich meine tiefen Rückenmuskeln trainieren? Aktive Übungen sowie empfohlene Sportarten. Therapeutische Maßnahmen bei Rückenbeschwerden – was hilft wirklich? Dauer: ca. 2,5 Stunden

**mit Hannelore Kimeswenger-Heschl, M.Ed.
Gesundheitspädagogin**

**Do, 7. Oktober 2021 um 18 Uhr
Rathaus Hermagor (mittlerer Stadtsaal)**

Die Teilnahme ist kostenlos!

**Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Mund-Nasen-Schutz.
Anmeldung UNBEDINGT erforderlich unter: **Gesunde Gemeinde Hermagor,
Gaby Zerza, Tel. 04282/2333-237 oder gaby.zerza@hermagor.at****

Bei der Durchführung dieser Veranstaltung sind natürlich alle Hygienevorschriften des Sozialministeriums zu Veranstaltungen hinsichtlich Covid-19 einzuhalten (Abstand, Mund-Nasen-Schutz, Desinfektion usw.)!

Die „Gesunde Gemeinde“ Hermagor freut sich auf Ihren Besuch!



Power
for your bones

H. Kimeswenger-Heschl, M.Ed.

gesunde
gemeinde 

LAND  KÄRNTEN



**gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at