

04. MAI 2019



Alphalaufworkshop

Einzigartige Kombination von moderatem Ausdauertraining mit Entspannungstechniken. Beim Alphalauf handelt es sich um eine wissenschaftlich basierte Methode, eine spezielle gesundheitsfördernde und erholungssteigernde Form der Bewegung. Diese Art des Laufens beugt Burnout vor und steigert langfristig die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit, was sich wiederum positiv auf den Lebensalltag auswirkt.

Zielgruppe: All jene, die einen stark fordernden Beruf oder Lebensalltag haben. Für Laufanfänger/Innen, die ohne Leistungsdruck fit werden möchten. Für Menschen, die sich für Achtsamkeit, Meditation und Mentaltraining interessieren.

09:00 – 17:00 Uhr

11. MAI 2019

JUMP4fun: Gesundheitstraining am Minitrampolin

Effektives, vielseitiges Ganzkörpertraining

Mit Leichtigkeit & Lockerheit ein neues Körperbewusstsein sowie eine gesteigerte Leistungsfähigkeit erlangen

Trampolin springen steht für:

- Gelenksschonende Bewegung
- Schlank mit Spaß
- Bindegewebe trainieren
- Beckenboden stärken
- Bandscheiben/Wirbelsäule massieren
- Immunsystem stärken
- Glücksgefühle ohne Ende



09:00 – 12:00

Bitte mitbringen: Lockere Sportbekleidung und ausreichend zu trinken!!!



gesunde  gemeinde

MIT UNSEREM
ANGEBOT – NEUE
KRÄFTE SAMMELN,
GESUNDHEIT
FÖRDERN, AUSDAUER
STEIGERN,
ENTSPANNEN, SICH
WIEDER WOHL
FÜHLEN!

TREFFPUNKT:
JEWELS 09:00 UHR

04. MAI 2019
GEMEINDE GLÖDNITZ

11. MAI 2019
TURNSAAL
VS GLÖDNITZ

ANMELDUNG

MARIA-ELISABETH
WENZL, MAS

+43 (0)664 54 36 189
office@mawe-bewegt.com

EUR 30,00 / Teilnehmer