

23.09.2020

Presseaussendung



Fit mit Functional Training Österreichische Gesundheitskasse lädt zum kostenlosen Workshop nach Klein-Meiseldorf

Wer Balance halten kann, kommt gesünder durchs Leben: Je besser unser Gleichgewichtssinn ist, desto leichter schützen wir uns vor Verletzungen im Alltag.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) lädt am 14. Oktober 2020 in Klein-Meiseldorf zum kostenlosen Bewegungsworkshop. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird darauf aufbauend auf instabilem Untergrund trainiert, wie Matten, Balance-Boards oder Ballkissen. Dadurch verbessern sich Gleichgewicht und Koordination und die Gelenkstabilität wird gestärkt.

ÖGK-Workshop „Functional Training mit Balance-Boards & Co“

Wann: 14. Oktober 2020, 16.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr

Wo: Wappensaal, 3744 Klein-Meiseldorf, Haus Nr. 115

Eintritt frei!

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder unter der Tel.-Nr. 05 0766-120854 – begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte in Sportkleidung, mit Schuhen mit heller Sohle, Matte und Handtuch kommen.

Hinweis: Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.