

Home-Workout

Zuhause fit bleiben



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



Tanja Hasendorfer / #utterstock.com

Bewegungsworkshops in Wr. Neustadt

Workshopleitung: Tanja Hasendorfer, BA (Dipl. Trainingswissenschaftlerin)

- Wie kann man seinen Körper fit halten und kräftigen?
- Bewegungstipps für zwischendurch.
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für zuhause bzw. für den Alltag.
- Spannungen lösen, Haltungsschwächen und Verspannungskopfschmerzen vorbeugen.

Bitte in bequemer Kleidung, mit einem Handtuch und einer Turnmatte kommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung unbedingt erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/homeworkout oder Tel. 05 0766-122254 bzw. per E-Mail an wrneustadt@oegk.at.

Am
11.05.2022
Beginn: 16.30 bzw. 18.30 Uhr
ÖGK Kundenservice,
Vortragssaal
Wiener Straße 69
2700 Wr. Neustadt



Impressum: Bildbüro 48, 2016 Austria