



EINLADUNG ZUM VORTRAG

DEHNEN MIT PRAKTISCHEN ANWENDUNGEN FÜR DEN ALLTAG

In diesem Kombinationsvortrag erläutert Frau Malwine Dresler (Physiotherapeutin) das Thema Dehnen und was es für unseren Körper bedeutet. Wie wichtig es ist, in allen Lebensabschnitten so beweglich wie möglich zu sein.

Im Anschluss werden Ihnen einfache Dehnungsübungen, die Sie im Alltag einbauen können, gezeigt. Bitte erscheinen Sie in legerer Kleidung und falls vorhanden bringen Sie eine Matte mit.

Wann: am Mittwoch, dem 03.04.2024, um 18:30 Uhr

im Blauen Saal im Kongresshaus in Millstatt

Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und mit geförderten Mitteln: