

„Tipps & Tricks für einen gesunden Körper“

Vortragsreihe mit
Sportwissenschaftler Mag. Werner Sturm
und Physiotherapeut Thomas Salentinig

<u>Termine und Themen:</u>	Siehe nächste Seite
<u>Ort / Treffpunkt:</u>	VS Sörg
<u>Dauer:</u>	75min. pro Modul (insges. 8 Module)
<u>Anmeldung:</u>	Marktgemeinde Liebenfels (Daniel Grojer, Tel.: 04215/2216-17; E-Mail: daniel.grojer@ktn.gde.at)
<u>Anmeldeschluss:</u>	jeweils 1 Tag vor dem Modul
<u>Teilnehmerzahl:</u>	max. 15 Personen pro Modul
<u>Selbstkostenbeitrag:</u>	25 € für die gesamte Vortragsreihe 5 € für einzelne Termine

Tipps & Tricks für einen gesunden Körper

Interessentinnen und Interessenten welche therapeutische & bewegungsorientierte Tipps & Tricks für den Alltag bekommen wollen sind herzlich eingeladen sich anzumelden.

TERMINE und THEMENMODULE

FR 29. März 2019 – 18:00 Uhr KW 13 Sturm

Modul 1: Die Lendenwirbelsäule – Das 1x1 der Rückenkraft

MI 10. April 2019 – 18:30 Uhr KW 15 Salentinig

Modul 2: Schulterschmerzen? Die besten Übungen für den Alltag

FR 10. Mai 2019 – 18:00 Uhr KW 19 Sturm

Modul 3: Die Brustwirbelsäule – Wie vermeide ich den Rundrücken

MI 15. Mai 2019 – 18:30 Uhr KW 20 Salentinig

Modul 4: Hüftschmerzen und wie das Gangbild diese beeinflusst

MI 22. Mai 2019 – 18:30 Uhr KW 21 Slaentinig

Modul 5: Nackenverspannungen? – hat doch jeder Mal! Doch was dagegen machen?

FR 24. Mai 2019 – 18:00 Uhr KW 21 Sturm

Modul 6: Gesundheit fängt bei den Füßen an – wie aktiviere ich meine Sprunggelenke

FR 31. Mai 2019 – 18:00 Uhr KW 22 Sturm

Modul 7: Wenn der Ischias zwick

FR 14. Juni 2019 – 18:00 Uhr KW 24 Sturm

Modul 8: Das Knie verstehen – Knorpelschaden, Bänderriss etc. was tun?

