

Bewegt durchs Leben

Kleine Veränderungen – große Wirkung

Tages-Workshop in Leonding OÖ am 29. März 2025

Unser Körper ist von Natur aus für Bewegung gebaut. Doch viel zu schnell gewöhnt man sich ein Leben an, welches ohne viel Bewegung auskommt. Bewegungsmangel macht jedoch auf Dauer krank. Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. Bewegung wirkt auf den ganzen Körper. Der allgemein-gesundheitliche Faktor ist bekannt. Aber auch verbesserte motorische Fähigkeiten, positive Auswirkungen auf Stimmung, Konzentration und soziale Fertigkeiten sind nennenswerte Aspekte.

Erfahre bei diesem Workshop Interessantes rund um das Thema „Bewegung“

- Warum braucht mein Körper Bewegung?
- Welche Auswirkungen hat es, wenn ich mich zu wenig bewege?
- Was sollte ich machen, wenn sich mein innerer Schweinehund wieder mal meldet?
- Welche Arten der Bewegung gibt es?
- Warum sollte ich meine Faszien trainieren?
- Was tut meinem Rücken gut?
- Warum Krafttraining?
- Wie kann ich mit Bewegung mein Gehirn trainieren?
- Welches Training kann ich auch Outdoor absolvieren?

Und damit es nicht nur bei der Theorie bleibt, kannst du dich bei verschiedenen Trainingseinheiten gleich ausprobieren.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Sportschuhe
- Matte
- Handtuch
- Trinkflasche
- Nordic-Walking Stöcke – wenn vorhanden
- Faszienrolle – wenn vorhanden

Wenn du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun möchtest und in lockerer Atmosphäre mehr zum Thema Bewegung erfahren möchtest, dann bist du bei diesem Workshop richtig!

Die Bewegungseinheiten sind für alle geeignet, auf körperliche Voraussetzungen wird natürlich Rücksicht genommen.

Damit wir uns auch richtig wohl fühlen, findet der Workshop in einem einzigartigen Ambiente in ländlicher Umgebung statt.

Ort:

Leonding, Staudach 3 Linz-Land in Oberösterreich
Gut erreichbar, Nähe Plus City

Kosten:

Seminar, inklusive Getränke, Kaffee, kleine Snacks, Obst,
Bereitstellung div. kleiner Zusatzgeräte, Skript **€ 120,-**

Zeit:

Beginn: 8:30 Ende: ca. 18:00 Uhr mit Mittagspause

Anmeldebedingungen:

- Schicke das Anmeldeformular bitte an: info@bewusst-bewegen.net
- oder per Post: Martina Möblacher Kleblach 71 9753 Lind
- Nach Eingang der verbindlichen Anmeldung, bekommst du die Anmeldebestätigung.
- Anmeldeschluss: 18. März 2025, spätere Anmeldung auf Nachfrage noch möglich

Zahlungsmodalitäten:

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist eine Anzahlung für das Seminar von € 50,- fällig. Überweise diese bitte auf folgendes Konto:
Martina Möblacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Der Restbetrag über € 70,- ist am 18. März 2025 fällig.

Weitere Konditionen:

Mit Eingang der Anzahlung auf mein Konto ist dein Seminarplatz gesichert. Die gesamte Veranstaltung erfolgt in Eigenverantwortung. Die TN-Zahl ist begrenzt. Die Zusicherung des Seminarplatzes erfolgt nach Reihung der Anmeldungen. Ich behalte mir vor, die Veranstaltung aufgrund einer zu geringen TN-Zahl abzusagen.

Du hast noch Fragen?

Ruf mich bitte an oder schreibe mir eine E-Mail, wenn du noch Fragen hast.
T. 0699 812 811 75 info@bewusst-bewegen.net

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung für den Tages-Workshop

am 29. März 2025

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für den Workshop in Leonding laut Ausschreibung an.
Eine Anzahlung für die Seminarkosten von € 50,- überweise ich sofort nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

Der Rest der Seminarkosten, € 70,- ist bis zum 18. März 2025 fällig.

Bankverbindung: Martina Möblacher BAWAG PSK IBAN: AT09 6000 0902 1013 2103

Die Anmeldebedingungen sowie die Zahlungsmodalitäten und Konditionen habe ich gelesen und akzeptiert.

Vor- und Zuname:

Adresse:

E-Mail:

Handy-Nr.:

Anmerkung:

Die gesamte Veranstaltung erfolgt in Eigenverantwortung.

Datum:

Unterschrift: