

# Bewegungsideen für zwischendurch

## 23. März 2017, 18:30 Uhr

Mehrzweckhalle Kaumberg  
2572 Kaumberg, Markt 150



### Schnupperkurs mit Mag. Christian Michal, Sportwissenschaftler

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Kurze theoretische Einführung
- » Steigerung des Wohlbefindens durch Bewegungsübungen
- » Praktische Bewegungsideen für zwischendurch (zu Hause oder im Büro)
- » Tipps für die Umsetzung im Alltag

BITTE KOMMEN SIE IN TURNKLEIDUNG, TURNMATTE MITBRINGEN!

**Eintritt frei!**

Anmeldung erforderlich unter Tel.: 050 899-1154 oder  
unter [lilienfeld@noegkk.at](mailto:lilienfeld@noegkk.at)



**NÖGKK**

NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!