



Gesundheit für Sie 2018

WORKSHOP-ÜBERSICHT

Freitag 9. November 2018

14:30	Standfest im Alltag - Wie stabil stehen Sie im Leben? (Körperwahrnehmung, Gleichgewicht & Kräftigung) FH St. Pölten – Studiengang Physiotherapie
15:30	Straffe Beine durch Faszientraining Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky, IMSB Consult GmbH
16:30	Entspannung für Körper, Geist & Seele Mag. Susanne Krinninger-Lindl, Klinische und Gesundheitspsychologin, NÖGKK

Samstag 10. November 2018

09:30	Fit in den Tag Claudia Zimmel, Physiotherapeutin, Lebens.Med Zentrum St. Pölten
10:30 und 16:30	Straffe Beine durch Faszientraining Dipl. Sportlehrer Helmut Brunner-Plosky, IMSB Consult GmbH
11:30 und 15:30	Standfest im Alltag - Wie stabil stehen Sie im Leben? (Körperwahrnehmung, Gleichgewicht & Kräftigung) FH St. Pölten – Studiengang Physiotherapie
13:30	Fitte Füße dank Fußgymnastik Claudia Zimmel, Physiotherapeutin, Lebens.Med Zentrum St. Pölten
14:30	Entspannung für Körper, Geist & Seele Mag. Susanne Krinninger-Lindl, Klinische und Gesundheitspsychologin, NÖGKK

Die Workshops finden im Workshopraum im EG statt.