



lädt ein:

„Bewegung und Entspannung“

Ein Workshopangebot für Migrantinnen, asylberechtigte und subsidär schutzberechtigte Frauen
Erhöhung des Gesundheitsbewusstseins, Linderung bei Rückenschmerzen, gute Tipps für den Alltag

mit Ingrid Müllner

(Physiotherapeutin, Gmünd)

Programm:

Entspannungsübungen

Aktivierung: Herz-Kreislauftraining

Mobilisierung und Dehnung der Wirbelsäule

Beckenbodentraining

Bewegungsverhalten im Alltag

Massagetechniken für den Hausgebrauch

Zusammenhang zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit

Termine:

6x 2 Stunden

Montags von 15 bis 17h

Beginn: 22.10. Ende: 3.12.

Ort

Frauenberatung Waldviertel, Weitraerstr. 46, 3950 Gmünd

Kostenfreies Angebot mit finanzieller Unterstützung durch das Land Niederösterreich sowie dem
Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres

Anmeldung unter: Frauenberatung Waldviertel: 02822 52271/14 oder: eeckhart@fbwv.at

Achtung, begrenzte Teilnehmerinnenzahl