

TAG DER GESUNDHEIT

SONNTAG, 24. FEBRUAR 2019 VON 10 - 17 UHR

Werde Mitglied und spare 55 Euro!

- 10.30 - 11.30 Vortrag: Schmerzfreiheit durch Bewegung im Reha-Sport mit Wolfgang Scheer (vom rehavital gesundheitssport e. V. Landshut)
- 12.30 - 13.10 Reha-Sport Mitmachstunde mit Erika Brendl
- 13.15 - 13.55 Buchvorstellung: Mentales Training im Sport - Kathrin Riedinger
- 14.00 - 14.40 Action - Taekwondo Show mit Stefan & Claudia Drollmann und Team
- 14.45 - 15.45 Vortrag: Gesünder & leistungsfähiger durch Beweglichkeit mit Silvester Neidhardt
- 15.50 - 16.30 Zumba Mitmachstunde für Erwachsene mit Ümit Lipp und Sabine Holzinger



Reha-Sport demnächst in Eurer WSV Sportwelt

Reha-Sport ebnet Mitmenschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und/oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates den Weg in einen beschwerdefreieren Alltag.

Durch Spaß an der Bewegung, gezielte Übungen und Motivation in der Gruppe werden die Teilnehmer wieder mobiler und somit leistungsstärker.



Macht Euch an diesem Tag ein Bild von unseren gesundheitsorientierten Trainingsinhalten.

