

# Open Doors

Samstag, 23. 9. 2023, ab 10 Uhr



**MOMENTUM**  
GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

## Wir laden Sie herzlich ein!

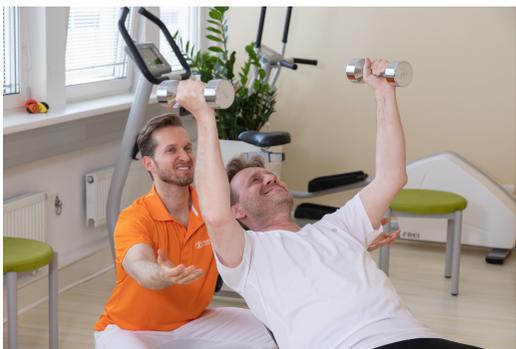
MOMENTUM- das Bewegungsatelier öffnet seine Türen für alle, die sich für gesunde Bewegung & Prävention interessieren.



# Gesundheit in Bewegung

**Ab 10 Uhr:**

***Wir laden Sie ein, Training auf neue Weise zu erleben***



Lassen Sie sich von unserem charmanten und erfahrenen Team beraten und erfahren Sie mehr über unsere speziellen Gesundheits- und Bewegungskonzepte.

Während Sie unser Bewegungsatelier besichtigen, können Sie topmoderne und flüsterleise **Geräte ausprobieren**, unsere **Vorträge im Loft** besuchen oder einfach unsere schöne Aussicht bei einem kleinen Plausch bei Snacks und Erfrischungen genießen.

Nehmen Sie auch an unserem **Gewinnspiel** teil, es winken Ihnen verschiedene Preise und Vergünstigungen!

# Ein Tag im Zeichen von Gesundheit & Wohlbefinden

## Ab 10 Uhr:

*Wissen & interaktive Workshops zu den Themen Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden in unserem schönen Loft im 6. Stock*



## Vortrags - Programm

- 10:00**      *Endlich wieder Durchschlafen!*  
Melanie Pesendorfer, Die Schlafcoachin
- 11:00**      *Wie Ernährung die Gelenksgesundheit unterstützt*  
Martina Szabo, Ernährungsberaterin
- 12:00**      *Das Geheimnis maßgeschneiderter Trainings*  
Andrea Kreuzer, Sportwissenschaftlerin
- 13:00**      *Gesundheit beginnt im Darm – Tipps für ein starkes Immunsystem*  
Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin
- 14:00**      *Warum bei Knieproblemen meist auch die Hüftmuskulatur trainiert werden muß*  
Norbert Schnalzer, Sporttherapeut
- 15:00**      *Fitness für Ihr Gehirn - ein interaktiver Workshop*  
Michaela Dobes, Gesundheitstrainerin
- 16:00**      *Wie der Beckenboden mit Rückenproblemen zusammen hängt*  
Andrea Kreuzer, Sportwissenschaftlerin
- 17:00**      *Was der Daumen über Ihre Haltung verrät und welche Rolle Ihr Schultergürtel dabei spielt*  
Norbert Schnalzer, Sporttherapeut



**Probleme mit Rücken oder Gelenken?  
Verspannt und unbeweglich geworden?**

**Entdecken Sie eine völlig neue Sicht auf die Entstehung Ihrer Probleme  
und finden Sie heraus, wie Sie durch gezieltes Training wohltuende  
Veränderung schaffen können.**

***„Bewegung ist Leben!“***

**MOMENTUM – Das Bewegungsatelier**

**Hietzinger Kai 133, 1130 Wien**

**Fußgängereingang ums Eck in der Mantlegasse 51**

**Zufahrt zu Parkplätzen über Billa Plus Garage**

**[www.momentum-bewegung.at](http://www.momentum-bewegung.at)**

